

Escola Superior de Educadores de Infância Maria Ulrich

Atividade Física:
Um despertar para a saúde e bem-estar infantil

Inês Vaz Ramos Ferreira da Silva

Relatório Final realizado no âmbito da
Área Científica de Prática de Ensino Supervisionada

Mestrado em Educação Pré Escolar

Professora Orientadora: Mestre Vera Malhão

Lisboa

julho de 2014

Atividade Física:
Um despertar para a saúde e bem-estar infantil

Inês Vaz Ramos Ferreira da Silva

Relatório Final realizado no âmbito da
Área Científica de Prática de Ensino Supervisionada

Mestrado em Educação Pré Escolar

Professora Orientadora: Mestre Vera Malhão

Lisboa
julho de 2014

AGRADECIMENTOS

Concluída mais uma etapa de formação, não posso deixar de agradecer a todos os que contribuíram para a realização e concretização deste Relatório Final.

Deste modo, gostaria de exprimir, de uma forma particular, o meu agradecimento e reconhecimento a todos que o tornaram exequível.

À minha orientadora, Mestre Vera Malhão por todo o apoio, disponibilidade, profissionalismo e dedicação durante todo o processo de orientação.

À professora Teresa Meireles, à educadora Regina Correia, à auxiliar Sara Nicolau e às “minhas” Tulipas por toda a confiança, autonomia e partilha de saberes que fizeram com que o percurso de estágio fosse inesquecível e muito enriquecedor.

Aos pais/encarregados de educação das Tulipas por toda a colaboração prestada permitindo a realização desta investigação.

Aos amigos pelas palavras de incentivo, de força e dedicação.

Por último e não menos importante, à minha família por todo o apoio e confiança prestados ao longo de todo o percurso de formação académica, tendo demonstrando sempre disponibilidade.

A todos vós um sincero Muito obrigada!

RESUMO

A importância da atividade física assume particular relevância na infância. Os primeiros anos de vida são considerados fundamentais tanto para a aquisição de habilidades motoras mas essencialmente para a motivação e estimulação para a prática da atividade física regular durante toda a vida.

A pertinência desta investigação é justificada pela crescente diminuição de oportunidades de movimento pelas crianças. O mundo da atualidade tem vindo a desencadear situações que comprometem o desenvolvimento das crianças, tanto a nível motor como social. Assim, é importante que o educador bem como a família promovam atividades de índole motor, incluindo jogos físicos.

A presente investigação foi desenvolvida na Associação Dr. João dos Santos, situada em Pinheiro de Loures onde foi realizada a prática de Ensino Supervisionada, no ano letivo de 2013/2014.

A metodologia utilizada foi de índole qualitativo, uma vez que foram utilizados como instrumentos de recolha de dados a observação participante, incluindo o registo fotográfico, o inquérito por questionário e a entrevista.

O objetivo principal da investigação consiste na promoção da atividade física no jardim-de-infância, através do desenvolvimento de atividades estimulantes e criativas.

Em jeito de conclusão, menciona-se que foram notadas melhorias significativas durante e após a intervenção, na medida em que as crianças se sentiram motivadas, empenhadas e confiantes na execução das atividades propostas.

Palavras-chave: Atividade física; Jogos; Criança; Jardim-de-infância

ABSTRACT

The importance of the physical activity becomes particularly relevant during childhood. The first years of life are considered essential for the acquisition of motor skills and, particularly, for the motivation and stimulation of regular physical activity through life.

This research becomes relevant due to the growing lack of movement opportunities that children have. The world today has compromised children's development both at a motor and at a social level. It is, then, important that both, the educator and the family, promote motor activities, including physical games.

The present research was developed in the school year of 2013/2014, in Associação Dr. João dos Santos, in Pinheiro de Loures, where the Supervised Teaching was also held.

The method used was qualitative because data was collected by participant observation, which involved photographic record, a survey questionnaire and interviews.

The main goal of this research was the promotion of physical activity in the kindergarten through the development of exciting and creative activities.

In conclusion, significant improvements were noticed during and after the intervention. The children felt motivated, committed and confident in carrying out the proposed activities.

Keywords: Physical activity; Games; Children; Kindergarten

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ATL - Atividades de Tempos Livres

APCOI - Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil

BHFNC - British Heart Foundation National Centre

ÍNDICE GERAL

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO 1	8
ENQUADRAMENTO TEÓRICO	8
1.1. A brincadeira, o jogo e a atividade física na infância	8
1.2. A sociedade atual face à atividade física	9
1.2.1. Estilos de vida das crianças e o sedentarismo	11
1.2.2. Atividades de tempos livres não ativas	13
1.3. Contribuições da atividade física no desenvolvimento da criança	14
1.4. Benefícios da prática da atividade física na infância	16
1.5. A atividade física na infância	18
1.5.1 O papel do educador na promoção da atividade física	18
1.6. O papel da família na promoção da atividade física	21
CAPÍTULO 2	23
METODOLOGIA	23
2.1. Metodologia Qualitativa	23
2.2. Técnicas de recolha/produção de dados	25
2.2.1. Inquéritos por questionário	25
2.2.2. Observação participante	26
2.2.2.1. Registo fotográfico	27
2.2.3. Entrevista	29

2.3. Análise e interpretação de informação qualitativa	30
CAPÍTULO 3.....	32
JOGOS REALIZADOS	32
3.1. “Jogo das cadeiras”	32
3.2. “Estafetas com bola”	33
3.3. “Jogo das estátuas”	36
3.4. “Saltar à corda”	37
3.5. “Vamos à caça do urso”	39
3.6. “Jogos tradicionais (Jogo do lencinho, Jogo da macaca e Saltar à corda)”	41
3.7. “A bola que não pode cair ao chão”	43
3.8. “A bola por cima da cabeça”	44
CAPÍTULO 4.....	46
RESULTADOS DA INVESTIGAÇÃO	46
4.1. Análise dos Inquéritos por questionário.....	46
4.2. Diagnóstico de observação	54
4.3. Análise dos jogos desenvolvidos.....	56
4.3.1. “Jogo das cadeiras”	56
4.3.2. “Estafetas com bola”	59
4.3.3. “Jogo das estátuas”	62
4.3.4. “Saltar à corda”	64
4.3.5. “Vamos à caça do urso”	67

4.3.6. “Jogos tradicionais (Jogo do lencinho, Jogo da macaca e Saltar à corda)”	68
4.3.7. “A bola que não pode cair ao chão”	70
4.3.8. “A bola por cima da cabeça”	72
4.4. Análise da Entrevista	73
CAPÍTULO 5	76
CONSIDERAÇÕES FINAIS	76
5.1. Conclusões da investigação	76
5.2. Implicações da investigação para a prática profissional futura	80
REFERÊNCIAS	82

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Jogo das cadeiras (21/05/2014).....	59
Figura 2 - Jogo das cadeiras (28/05/2014).....	59
Figura 3 – “Estafetas com bola” (22/05/2014)	61
Figura 4 – “ Estafetas com bola (baliza e cesto)” (05/06/2014)	61
Figura 5 - Jogo das estátuas (22/05/2014).....	63
Figura 6 - Jogo das estátuas (05/06/2014).....	63
Figura 7 – “Saltar à corda” (29/05/2014)	66
Figura 8 – “Saltar à corda” (04/06/2014)	67
Figura 9 – “Vamos à caça do urso” (03/06/2014)	68
Figura 10 – “Jogos tradicionais” (Jogo do lencinho, Jogo da macaca e Saltar à corda)” (04/06/2014) – Antes e depois da mudança de estratégia de jogo.....	70
Figura 11 – “A bola que não pode cair ao chão” (1º grupo) (05/06/2014)	71
Figura 12 – “A bola que não pode cair ao chão” (2º grupo) (05/06/2014)	71
Figura 13 - Jogo de competição (passar a bola por cima da cabeça) (12/06/2014).....	72

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Percentagem de inquéritos com e sem resposta	46
Gráfico 2 - Resultados obtidos à questão 2 do inquérito por questionário	47
Gráfico 3 - Resultados obtidos à questão 3 do inquérito por questionário	48
Gráfico 4 - Resultados obtidos à questão 4 do inquérito por questionário	48
Gráfico 5 - Resultados obtidos à questão 5 do inquérito por questionário	49
Gráfico 6 - Resultados obtidos à questão 5.1. do inquérito por questionário ...	50
Gráfico 7 - Resultados obtidos às questões 6.1. e 7.1. do inquérito por questionário	50
Gráfico 8 - Resultados obtidos às questões 6.2. e 7.2. do inquérito por questionário	51
Gráfico 9 - Resultados obtidos às questões 6.4. e 7.4. do inquérito por questionário	52
Gráfico 10 - Resultados obtidos às questões 6.5. e 7.5. do inquérito por questionário	52
Gráfico 11 - Resultados obtidos à questão 8 do inquérito por questionário	53
Gráfico 12 - Resultados do diagnóstico de observação antes e depois da intervenção	55

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Diagnóstico de observação antes e depois da intervenção	55
Quadro 2 - Entrevista à Educadora responsável de sala.....	75

ÍNDICE DE APÊNDICES

Apêndice 1 – Inquérito por questionário entregue aos pais/encarregados de educação	II
Apêndice 2 – Análise dos Inquéritos por questionário	X
Apêndice 3 – Registo fotográfico do Jogo das Cadeiras	XIII
Apêndice 4 – Registo fotográfico do jogo Estafetas com bola (cesto e baliza)	XV
Apêndice 5 – Registo fotográfico do Jogo das Estátuas.....	XVIII
Apêndice 6 – Registo fotográfico de Saltar à corda.....	XXI
Apêndice 7 – Registo fotográfico de Vamos à caça do urso.....	XXV
Apêndice 8 – Registo fotográfico de Jogos Tradicionais (Jogo do lencinho, Jogo da macaca e Saltar à corda)	XXVI
Apêndice 9 – Registo fotográfico do Jogo “A bola que não pode cair ao chão”	XXVII
Apêndice 10 – Registo fotográfico do Jogo “A bola por cima da cabeça”	XXIX
Apêndice 11 – Transcrição da entrevista à educadora responsável de sala	XXX

INTRODUÇÃO

O presente Relatório Final encontra-se relacionado com o estágio pedagógico desenvolvido no 1º ano de Mestrado em Educação Pré-Escolar, na unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada, na Escola Superior de Educadores de Infância Maria Ulrich.

O Estágio Pedagógico visa a profissionalização de novos mestres por meio de um processo de prática profissional autónoma ainda que seja supervisionada e orientada. Tem ainda em vista a formação de Educadores de Infância reflexivos, responsáveis, autónomos e competentes para o exercício da função docente. Visa igualmente a promoção do desenvolvimento enquanto pessoa mas também futuro profissional.

Desta forma, o estágio foi realizado numa sala de pré-escolar na Associação Dr. João dos Santos, situada no concelho de Loures, no período compreendido entre 22 de abril a 27 de junho de 2014.

A Associação Dr. João dos Santos localiza-se no concelho de Loures, pertencendo à Área Metropolitana de Lisboa e situa-se na margem direita do rio Tejo.

O concelho de Loures é rico em contrastes, no qual existem diversos modos de vida e de paisagens, onde se funde o meio rural e o ambiente urbano. A multiculturalidade é também um aspeto contrastante. Loures é constituído por várias nacionalidades, religiões e etnias.

A cidade de Loures apresenta uma zona de tradição histórica e os Paços do Concelho, o Palácio da Justiça e a Igreja Matriz são alguns exemplos de monumentos que mantêm ainda as suas características arquitetónicas.

Loures utiliza ainda equipamentos de utilização coletiva como são exemplos o Parque da Cidade, o Jardim Municipal, as Piscinas Municipais, o Pavilhão Paz e Amizade, o Museu Municipal Quinta do Conventinho e a Biblioteca José Saramago. Dispõe também de serviços a nível da saúde, ensino, justiça e segurança pública.

O Feriado Municipal é dia 26 de julho.

A Associação Dr. João dos Santos é uma Instituição Particular de Solidariedade Social com vocação para prestar apoio e auxílio às famílias e crianças, acolhendo crianças até aos 5 anos de idade, durante o período em que os pais ou quem exerce as responsabilidades parentais não possam estar com as crianças.

A instituição possui as valências de Creche (Berçário, Grupo dos 12 meses aos 24 meses e Grupo dos 24 meses aos 36 meses), Jardim-de-Infância e ATL.

Tem capacidade para acolher um total de 159 crianças, 84 crianças da valência de Creche (20 no Berçário, 28 nas salas dos 12 aos 24 meses e 36 nas salas dos 24 aos 36 meses) e 75 da valência de Pré-Escolar (25 em cada sala dos 3 aos 5 anos).

A Sala das Tulipas, onde foi desenvolvido o estágio, é constituída por um grupo de vinte e cinco crianças, doze das quais são do género feminino e treze do género masculino. É um grupo heterogéneo relativamente às idades. Até ao dia 2 de maio de 2014 registam-se três crianças com três anos, dezassete crianças com quatro anos e cinco crianças com cinco anos.

Neste grupo não existe nenhuma criança com necessidades educativas especiais.

É um grupo calmo, bem-disposto, participativo, curioso e ativo. São crianças cujo desenvolvimento se encontra dentro dos parâmetros esperado para a faixa etária de cada um. No entanto, o grupo demonstra diferentes níveis de autonomia, capacidade de concentração e de linguagem.

É um grupo assíduo e pontual, apesar de uma ou outra criança chegar “atrasada”.

A maioria das crianças identifica-se através da fotografia, sabe escrever o seu nome e gosta de agradecer e de mostrar tudo o que faz aos adultos.

A nível cognitivo é um grupo que gosta do faz-de-conta, através de histórias, músicas e brincadeiras. A maioria das crianças imita situações e

comportamentos que observam dos adultos no quotidiano e que transportam para as suas brincadeiras.

No que diz respeito ao domínio da linguagem algumas crianças apresentam dificuldades na pronúncia de algumas palavras e outras ainda “infantilizam” a linguagem.

No que concerne à autonomia, a maioria do grupo consegue assegurar as suas necessidades básicas relativamente à higiene e, na rotina diária, as crianças conseguem realizar a maioria das tarefas autonomamente.

Quanto ao momento das refeições, na sua maioria o grupo apresenta alguma autonomia neste campo. No entanto, algumas das crianças ainda precisam de ajuda para terminar as refeições.

A Sala das Tulipas é uma sala de jardim-de-infância situada no primeiro piso da Instituição e o seu acesso é feito através de uma rampa.

A sala é ampla e recebe luz natural através de enormes janelas verticais envidraçadas. Possui duas portas de vidro que dão para o parque exterior.

A sala encontra-se organizada por diferentes áreas de trabalho que proporcionam desenvolver a motricidade fina e a formação pessoal e social, na medida em que as crianças têm de saber partilhar materiais, respeitar o trabalho dos outros colegas e desenvolver as relações interpessoais.

Desta forma, apresentam-se as áreas de trabalho existentes na sala: Área do Tapete - dispõe de um tapete e de almofadas onde se realizam a programação sobre o dia, conversas e reflexões juntamente com as crianças. É o espaço onde também são contadas histórias e cantadas canções; Área da Casinha - aqui encontra-se todo o material de faz-de-conta de uma cozinha e de um quarto. Consiste num espaço onde as crianças podem desenvolver a sua criatividade e imaginação. Esta área permite que as crianças interiorizem hábitos rotineiros, como é o exemplo de cozinhar e servir à mesa.

Através do jogo simbólico, as crianças imitam situações e comportamentos que observam dos adultos no quotidiano.

Apenas é permitida a permanência de três crianças nesta área para brincarem de forma a evitar confusão e agitação.

Esta área encontra-se dividida em duas divisões: o quarto e a cozinha de uma casa. Nelas existem materiais característicos de uma casa: cama, carrinho, roupa para bebês, bebês, tábua de engomar, pratos, copos, panelas, talheres, comida, um armário com um fogão e um lava-loiça, uma mesa e respetivos bancos, entre outros; Área da Expressão Plástica (Trabalhos) - as crianças realizam atividades pedagógicas e livres, explorando e trabalhando com diferentes materiais.

Este local possui um conjunto de mesas e cadeiras que funcionam como suporte para as atividades de pequeno grupo ou individuais. Estas atividades podem ser de desenho, pintura, de matemática, entre outras. Neste local encontram-se armários com materiais de trabalho, tais como lápis de cor, lápis de carvão, tintas, pincéis, materiais de desperdício, entre outros; Área das Construções – encontram-se caixas de legos e jogos de encaixe. Possui um conjunto de mesas e cadeiras que funcionam como suporte para as atividades de construção. Esta área apenas pode ser frequentada por 3 crianças; Área da Garagem - podem-se encontrar carros de vários tamanhos e de diferentes materiais, assim como diversos bonecos com diversos tamanhos. Encontram-se também pontes de madeira e um tapete com desenhos de estradas e sinais de trânsito; Área da Biblioteca - composta por almofadas e um armário com diversos livros e a Área dos Jogos - possui um conjunto de mesas e cadeiras que funcionam como suporte para as atividades com jogos. Ainda faz parte desta área dois armários que se encontram ao alcance das crianças onde estão guardados os respetivos jogos.

No entanto, o espaço educativo vai para além do espaço interior da sala. A sala de jardim-de-infância possui ainda acesso a um amplo parque exterior que possui um escorrega. Para além disso, todos os espaços da instituição são considerados pedagógicos ao serem utilizados pelas crianças.

Na sala, as rotinas como fonte de estabilidade do desenvolvimento são predominantes. Para além de momentos educativos, as rotinas devem ser vistas como experiências de aprendizagem de extrema importância pois

proporcionam o desenvolvimento das crianças de forma segura e saudável. No entanto, as rotinas são consideradas flexíveis, na medida em que tem que existir uma adaptação aos momentos imprevistos. Desta forma, assistem-se as seguintes rotinas diárias: Às 7h00 é a Abertura da Instituição; das 7h00 às 9h00 é realizado o Acolhimento na sala e considera-se um momento de muita tranquilidade e calma para que a separação da família seja o mais agradável possível. Valoriza-se o acolhimento das crianças com alegria e satisfação ao revê-las. As crianças brincam de forma livre através da exploração dos materiais que se encontram ao seu alcance, estando sempre sob os olhares atentos da auxiliar educativa; às 9h00/9h30/10h00 é a Entrada da Educadora, conforme a rotatividade do horário mensal das educadoras. Nesta rotina, na Área do tapete, a educadora reúne-se com o seu grupo de crianças e conversa com o mesmo. É distribuído um reforço matinal (pão, bolachas ou fruta) que é rotativo e água. Todos os dias, duas crianças ajudam a educadora nesta tarefa.

Depois do reforço tomado, a educadora e as crianças cantam a canção dos “bons dias”. De seguida, é contada uma história e, juntamente com as crianças, a educadora conversa sobre a temática a trabalhar durante o dia; Entre o período das 10h30/11h30 é realizada a atividade pedagógica, na qual são executados trabalhos em pequeno grupo ou grande grupo; às 11h45 é realizada a higiene que antecipa o almoço; das 12h00 às 13h00 é o período do Almoço; das 13h00 às 15h00 volta a ser realizada a higiene e são realizadas atividades livres; das 15h00 às 16h00 as crianças terminam os trabalhos iniciados de manhã; das 16h00 às 16h30 realiza-se o lanche; das 16h30 às 18h00 executam-se atividades livres até ao encerramento da instituição às 19h30.

A quinta-feira é o dia da semana em que se desenvolve Educação Física.

Motivação para a investigação

A escolha e pertinência do tema para a investigação surge, essencialmente, no reconhecimento da importância da atividade física na vida quotidiana das crianças.

Os ritmos atuais da sociedade criam constrangimentos no desenvolvimento das atividades físicas que proporcionam a movimentação por parte das crianças. A inatividade física como também o comportamento sedentário encontram-se associados às situações de risco de saúde no futuro.

Outros fatores caracterizadores da sociedade como o stress, os maus hábitos de vida saudáveis e o excesso de tecnologia, através de atividades de entretenimento (televisão, computador, videojogos) são igualmente prejudiciais para a saúde das crianças pondo em causa as oportunidades de movimento.

Deste modo é importante que o educador seja um promotor do contexto físico no jardim-de-infância desenvolvendo atividades que incluam movimento e que se desenvolvam capacidades de cooperação e confiança.

Problema e questões de investigação

A presente investigação emergiu de uma problemática em contexto da Prática Pedagógica Supervisionada, sendo esta objeto de estudo da investigação. Assim, a importância da atividade física na infância será o objeto de estudo ao qual toda a investigação incidirá. Deste modo, neste âmbito, foram delineadas as seguintes questões de investigação:

- Qual a função do educador na promoção da atividade física no quotidiano de jardim-de-infância?
- Qual o papel da família no desenvolvimento de práticas de atividades físicas?
- Qual o contributo do envolvimento das crianças na promoção de atividades físicas?

Organização do Relatório

O relatório foi organizado em cinco partes. Na Introdução, expõe-se o tema e o plano geral do estudo.

No primeiro capítulo, o Enquadramento Teórico, fundamenta-se teoricamente a temática do estudo.

No segundo capítulo, explana-se a Metodologia utilizada no estudo, na qual se descrevem e se justificam as nossas opções metodológicas.

Seguidamente, no terceiro capítulo, Jogos realizados, será exposto os jogos que foram realizados com as crianças bem como a interdisciplinaridade, os objetivos, os recursos materiais e os procedimentos dos mesmos.

No capítulo seguinte, Resultados da investigação serão analisados os resultados de aprendizagens tendo em conta os jogos que foram desenvolvidos. Serão ainda expostos os resultados da análise dos inquéritos por questionário aplicados aos pais/encarregados de educação e da análise do diagnóstico (antes e depois da implementação dos jogos) e da entrevista realizada à educadora responsável de sala.

Para finalizar, no quinto capítulo, Considerações finais, serão apresentadas as conclusões do estudo bem como os limites vivenciados.

A investigação termina com as Referências e os Apêndices considerados pertinentes.

CAPÍTULO 1

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1.1. A brincadeira, o jogo e a atividade física na infância

Os conceitos de brincadeira e de jogo são distintos. O primeiro encontra-se associado à atividade da criança como a forma mais natural de envolvimento através das tomadas de iniciativa, de descoberta, de decisão e promoção da criatividade. Contudo, jogar considera-se um conceito contíguo do primeiro, envolvendo o significado e o compromisso no cumprimento de regras que visam desenvolver competências para a satisfação individual.

Embora interligados, a diferença entre o conceito de brincadeira e o de jogo está na existência ou não de regras.

No que diz respeito à brincadeira esta consiste numa atividade livre e espontânea que não lhe é condicionada nem imposta. Na brincadeira, o objeto tem a função de manipulação da realidade. Ao invés, o jogo pressupõe regras e o objeto utilizado tem apenas a função a que se designa (Fão e Sarmento, 2008).

O conceito de atividade física não se cinge a uma única definição. A atividade física, espontânea e informal, é vista como a atividade motora, que uma pessoa executa, que envolve o movimento, a manutenção da postura corporal e que resulta num gasto de energia acima dos níveis de repouso. A atividade física compreende assim as deslocções, as atividades desportivas organizadas ou livres, as lidas da atividade diária e as atividades de lazer. Contudo, o conceito de atividade física deve estar relacionado, sobretudo, com benefícios no desenvolvimento motor, cognitivo e social (Cordeiro, 2013).

Relativamente à infância, os primeiros anos de vida são considerados elementares não só para o desenvolvimento de habilidades motoras, mas igualmente para a evolução de uma disposição para a atividade física regular durante toda a vida (Goodway & Branta 2003; Payne & Isaacs , 2005).

A criança que se sente fisicamente desajeitada e descoordenada evita o movimento e desta forma não participa nas atividades de movimento, podendo vir a tornar-se, desde cedo, uma criança fisicamente inativa e conseqüentemente um adulto inativo (Pica, 2008).

As habilidades motoras são consideradas fundamentais para a construção de movimento nas crianças. Desta forma, estas encontram-se divididas em três áreas: locomotora, não locomotora e manipuladora. Segundo Kazimierczak (2012), as habilidades motoras locomotoras caracterizam-se quando as crianças se deslocam, como são exemplos o caminhar e o correr; as habilidades não locomotoras verificam-se quando o corpo está parado mas mexe diferentes partes do corpo, como são exemplos o balançar, o rodar, o empurrar, o contorcer e o equilibrar; e, as habilidades motoras manipuladoras são aquelas em que a criança utiliza movimentos bruscos com as mãos e com os pés para se envolver com objetos, como são exemplos o segurar, o soltar e o chutar.

1.2. A sociedade atual face à atividade física

As crianças e os jovens de hoje em dia encontram-se sujeitos a estilos de vida diferentes daqueles que eram aplicados há vinte/trinta/quarenta anos, principalmente no que diz respeito à ludicidade e à motricidade devido aos constrangimentos da sociedade atual e conseqüente progressivo comportamento sedentário. Corroborando a mesma linha de pensamento, Silva (2012) menciona que o sedentarismo e o excesso de peso foram os fatores que mais contribuíram para as alterações do estilo de vida da população.

Atualmente, as crianças demonstram ter estilos de vida sedentários associados a uma reduzida prática de exercício físico e a uma alimentação insuficientemente saudável. Segundo Moreira et al. (2008), nos últimos vinte anos “(...) as alterações do estilo de vida, fruto da industrialização, da urbanização, do desenvolvimento económico e a da globalização dos mercados, têm sido notáveis, rápidas e com consequências importantes para a saúde das populações” (p. 9).

A evolução da sociedade e a consequente industrialização estão inteiramente relacionadas com o desenvolvimento tecnológico e com o crescente fenómeno da urbanização. Outro aspeto importante a referir consiste na redução de oportunidades de movimento pelas crianças, na medida em que estas usufruem de poucos espaços para desenvolver brincadeiras e muitas vivem em apartamentos exíguos, reduzindo consequentemente os estímulos da curiosidade e da experiência pelas crianças. Desta forma, o modo de vida atual dificulta a existência de formas saudáveis ao nível da brincadeira (Pereira, 2008).

Os espaços de atividades desenvolvidas ao ar livre encontram-se nas preferências das crianças. No entanto, cada vez mais a densidade populacional, relacionada com a densidade de tráfego automóvel, tem vindo a contribuir para a alteração dos estilos de vida das crianças nas cidades, na medida em que, devido à insegurança atual, os pais têm medo de deixarem as crianças saírem à rua para brincar com os seus amigos, sem vigilância.

Desta forma, o jogo de rua, considerado essencial no desenvolvimento da criança, tem vindo a desaparecer progressivamente da cultura lúdica infantil.

Também a falta de espaço livre nas urbanizações faz com que as atividades desenvolvidas ao ar livre sejam trocadas por comportamentos de sedentarismo em casa. As altas habitações construídas na cidade também têm influência na relação com o jogo de rua entre as crianças. Assiste-se que as crianças que vivem em prédios altos descem, autonomamente, para brincar mais tarde do que as crianças que vivem em casas baixas. Estas crianças não costumam sair à rua com tanta frequência, tendo dificuldade no contacto com os amigos. Existem também diferenças ao nível do género. As crianças do género masculino possuem mais liberdade territorial do que as do género feminino, sendo o espaço de jogo em volta da área de residência mais atraente para os rapazes.

Atualmente, a vida quotidiana a que as crianças estão sujeitas, contribui para que haja uma repressão na promoção de atividade física. A maioria das atividades de tempo livre das crianças não envolve a atividade física, na medida em que o período que as crianças despendem a ver televisão e vídeo,

a jogar jogos eletrónicos, entre outros, cinge-se a uma grande parte do dia das crianças. Assim, as culturas de ecrã, proporcionadas pelas novas tecnologias, tendem a aumentar a inatividade física, fomentando o ganho de peso pelas crianças (Neto e Marques, 2004, citado por Neto, 2008).

Desta forma, toda esta conjectura, uma vez que não proporciona o desenvolvimento de atividades motoras livres nas ruas ou em espaços verdes diminui assim as hipóteses de atividades físicas, lúdicas e de socialização.

O mundo atual tem vindo a proporcionar situações de risco para o desenvolvimento da criança, tanto a nível motor como social. A diminuição das oportunidades de jogo na infância e consequente empobrecimento do reportório motor originam um aumento do sedentarismo e patologias associadas a este, como é o caso da obesidade, *stress* e doenças cardiovasculares.

1.2.1. Estilos de vida das crianças e o sedentarismo

Por estilo de vida entende-se “um conceito amplo que engloba a pessoa como um todo e em todos os aspectos da sua actividade, isto é “forma como gere a sua existência”, pelo que esses aspectos se combinam para influenciar todas as dimensões que compõem o conceito de saúde física, mental, social, emocional e espiritual” (Gonçalves e Carvalho, 2008:149).

Os estilos de vida das crianças da atualidade remetem para uma preocupação futura, na medida em que os baixos níveis de atividade física em idade pré-escolar podem estar associados à inatividade física na adolescência e na vida adulta.

Segundo Todaro (2001), o conceito sedentário provém do latim *sedentarius*, que tem origem na palavra *sedere* (estar sentado). Sedentário é o sinónimo de inativo, passividade, isto é, aquele que faz o mínimo possível de movimento.

O comportamento sedentário não pode apenas ser definido como uma falta de atividade física. Na verdade, é possível que os indivíduos participem

em quantidade recomendada de atividade física mas que também se envolvem em elevados níveis de sedentarismo (BHFNC, 2012).

A falta de atividade física bem como a falta de socialização e de relação com o meio proporciona à criança também riscos ao nível da estruturação do jogo e da motricidade infantil, no que diz respeito à coordenação motora, à capacidade percetiva/decisional e à resistência ao esforço. Nos dias de hoje, num mundo repleto de desafios e inseguranças, estes elementos são fundamentais para se assegurar a sobrevivência e o equilíbrio.

A obesidade consiste numa doença com crescente revelação a nível mundial, tornando-se assim num problema de saúde pública podendo atingir todas as faixas etárias. A idade compreendida entre os quatros e os seis anos considera-se um dos períodos mais nocivos da instalação da obesidade (Gomes et al., 2010; Timmons et al., 2007) e desta forma, segundo Lopes e Maia (2002) “o sedentarismo é, na realidade, um problema de saúde pública, sendo a atividade física entendida como um “medicamento” de eficácia comprovada” (p.47).

A obesidade é considerada um problema de saúde pública nos países desenvolvidos e em desenvolvimento, tendo sido considerada pela Organização Mundial de Saúde como epidemia do século XXI. (Azevedo et al., 2009). Ainda de acordo com estudos de Padez, Mourão, Moreira, Rosado, (2005), “Portugal é o segundo país da Europa com maior incidência de obesidade (31,6%) (p.217).

De acordo com a APCOI (2014), a nível mundial, mais de 22 milhões de crianças com idade inferior a 5 anos tem excesso de peso, bem como 155 milhões de crianças em idade escolar. Portugal é considerado um dos países europeus com maior número de crianças obesas: uma em cada três crianças tem excesso de peso ou obesidade infantil.

A obesidade apresenta consequências em diversos âmbitos, nomeadamente físico, psicossocial e económico. No que diz respeito ao nível físico, as crianças obesas estão propensas a doenças cardiovasculares, diabetes entre outras doenças. A obesidade, a nível psicossocial, pode

provocar um déficit de autoestima, de autoconfiança, frágil imagem corporal, isolamento social, depressão e sentimentos de rejeição podendo estar na origem do insucesso escolar. Quanto ao nível económico, tanto os custos diretos referidos nos cuidados da saúde, como os custos indiretos tais como as reformas antecipadas ou baixas médicas estão associados às consequências da obesidade (Carvalho, 2008).

1.2.2. Atividades de tempos livres não ativas

O tempo livre na criança está referenciado como o período do dia em que a criança não se encontra na escola, tendo a família um papel importante na procura de soluções para este mesmo período.

A vida agitada dos adultos bem como o *stress* que dela advém têm influências negativas para as crianças. De forma a colmatar estas rotinas, deve ser dada às crianças a oportunidade de brincadeiras livres e espontâneas, como por exemplo a atividade lúdica-motora.

De acordo com o artigo 31º da Convenção dos Direitos da Criança, a criança tem o direito ao repouso, aos tempos livres, a ter acesso a jogos e atividades recreativas apropriadas à idade, e participar livremente na vida cultural e artística, proporcionando-lhe uma melhor qualidade de vida.

A atividade motora é sugerida como um dos recursos de compensação dos efeitos prejudiciais do estilo de vida da sociedade atual. Assim, a atividade lúdico-motora é imprescindível no combate ao sedentarismo, à fragilidade e inadaptação motora e à falta de sociabilidade.

No entanto, na sociedade atual, o tempo livre das crianças não é desenvolvido de forma ativa. Esta tendência é originada pelos estímulos que fazem com que as crianças sejam identificadas como sedentárias (Pimentel, 2012). As crianças despendem mais tempo ao verem televisão e menos tempo ao desenvolver atividades físicas. Os programas para o público infantil como os desenhos animados e os anúncios de alimentos não saudáveis como os fast-food e doces, aumentam o índice de obesidade infantil (Fiatos et al., 2008).

Assim, um dos fatores que tem vindo a contribuir para a situação de obesidade infantil consiste na tecnologia e no consequente sedentarismo, uma vez que as crianças ficam diante das televisões, dos computadores e dos videojogos ao invés de brincarem, correrem e fazerem atividades físicas de forma a proporcionar o gasto energético fundamental para o seu crescimento saudável.

A adoção de comportamentos sedentários, nomeadamente excesso de tempo a ver televisão, computador ou uso de videojogos, deve-se ao facto de os pais trabalharem e por este motivo, passarem o dia todo fora de casa, por razões de segurança e também pela ausência de apoio da comunidade (Lopes et al. (2012). Assim, estas atividades menos ativas muito usuais nos dias de hoje contribuem significativamente para a diminuição da percentagem de indivíduos com peso dentro dos parâmetros considerados saudáveis.

1.3. Contribuições da atividade física no desenvolvimento da criança

As crianças têm diferentes maneiras de pensar, de brincar, de falar e de se movimentar, construindo assim a sua cultura e identidade infantil. O corpo adquire um papel muito importante na infância, na medida em que, considerado um modo de expressão e comunicação, é também um elemento vinculativo da criança com o mundo.

Os anos pré-escolares são extremamente importantes na obtenção e refinamento das habilidades motoras essenciais para que a criança se possa envolver de forma ativa e dinâmica nas diferentes atividades diárias através do jogo (Palma et al., 2009).

O jogo assume também um papel de transmissão de valores. Dentro destes encontram-se: o valor experimental do jogo - possibilita à criança a vivência e a experimentação de novas situações; o valor da estruturação - auxilia a criança a estruturar sua personalidade; o valor da relação - consiste no relacionamento entre crianças e entre a criança e o ambiente envolvente; e. o valor lúdico - em que cada jogo origina sensações distintas, como a alegria, o gosto ou a tristeza e o desgosto.

É através do jogo que a criança equilibra o seu desenvolvimento. Os principais desenvolvimentos adquiridos com a prática da atividade física consistem no motor e no cognitivo. Considerando o desenvolvimento motor um processo contínuo relacionado com a idade, assiste-se a este desenvolvimento quando o comportamento motor se transforma (Kishimoto, 2002).

Uma das áreas referentes ao comportamento motor consiste na área cognitiva, na qual se desenvolve uma relação funcional entre a mente e o corpo. No entanto, tanto a área afetiva como a psicomotora também fazem parte do comportamento motor. A área afetiva enfatiza o comportamento sócio-emocional das pessoas enquanto na área psicomotora o movimento pode estar na origem de processos cognitivos, atividades reflexas ou reações automáticas (Gallahue e Ozmun, 2005).

Desta forma, por meio do movimento, a criança consegue-se expressar corporalmente proporcionando a aprendizagem e a exploração do mundo que a rodeia através das interações que estabelece com o meio e com os outros (Basei, 2008).

Para Piaget (1947), a interação entre as crianças é essencial para o desenvolvimento cognitivo. A criança não poderia desenvolver-se sem a interação social, na medida em que é nas situações interpessoais que tem de pensar no que vai dizer para ser compreendida pelos outros. Desta forma, é importante que as crianças se relacionem porque é assim que constroem conhecimento. Segundo ainda o mesmo autor, existem quatro estágios como as crianças jogam, sendo estas: jogo motor e individual, jogo egocêntrico (idade de 2 a 5), cooperação incipiente (aparece entre 7 e 8 anos de idade) e a codificação de regras (aparece entre os 11 e 12 anos). No primeiro estágio, a criança joga sozinha, pois o seu cognitivo ainda não lhe permite seguir regras. No que diz respeito, ao segundo estágio, no jogo egocêntrico, as crianças imitam os seus colegas, mas jogam sozinhas. Quando jogam com outras crianças interessam-se apenas no que elas fazem e não comparam o seu desempenho com os pares. Quanto ao terceiro estágio, cooperação incipiente, é caracterizado pelo facto de cada jogador tentar vencer e o quarto estágio

pela cooperação dos pares em imaginar todas as situações possíveis e em elaborar regras mais complicadas aplicadas a todas as situações.

Através do jogo, as crianças desenvolvem-se a vários níveis: social, moral, cognitivo e emocional através de jogos com regras. Um jogo só pode começar quando os jogadores concordarem com as regras. Desta forma, as crianças são motivadas a cooperar para estabelecer as regras e obedecê-las.

O educador ao propor regras em vez de impô-las possibilita que as crianças as elaborem. O momento da criação de regras é considerado uma atividade política, na medida em que implica várias decisões.

1.4. Benefícios da prática da atividade física na infância

A atividade física tem sido reconhecida de forma progressiva nos últimos anos sobretudo ao nível da promoção da saúde e da prevenção de doenças. É considerada fulcral para a adoção de uma boa saúde, bem como da melhoria da qualidade de vida da atual e futura população.

Ao considerar-se importante a prática de atividade física tendo em vista a prevenção de determinados problemas de saúde, o papel da atividade física durante a infância e a juventude adquire ainda mais importância. De facto, a atividade física nestas fases da vida contribui para a prática de atividade física em idade adulta, aumentando assim a longevidade de vida. Desta forma, a prática de atividade física em idade pré-escolar encontra-se relacionada com o positivismo da saúde.

A atividade física promove a saúde, bem como a condição física, uma vez que, adaptada às necessidades do quotidiano, previne a deterioração da saúde e o aparecimento da obesidade, tendo em vista uma promoção da qualidade de vida (Batalha et al., 2012).

Os benefícios do desenvolvimento da atividade física para a saúde são díspares, especialmente, no crescimento ósseo, na redução de doenças cardiovasculares, do excesso de peso e da obesidade.

A atividade física por parte das crianças proporciona um controlo do peso corporal, tem efeitos na saúde, desenvolve de forma saudável as habilidades motoras básicas, reduz as doenças cardiovasculares em idades mais avançadas bem como proporciona benefícios relativamente à saúde mental (Mélo et al., 2013). Para além da manutenção da massa corporal saudável, a atividade física proporciona também outros benefícios a nível fisiológico (crescimento físico) e psicológico, como são exemplos a redução da ansiedade e o aumento da autoestima, do autoconceito e da autocompetência (Timmons et al., 2007).

Desta forma, as crianças ao praticarem atividades físicas obtêm diversos tipos de conhecimentos e de habilidades, tanto motoras como cognitivas, proporcionando também uma melhor integração social, através da socialização. (Condessa, 2008). Através da atividade física, nas situações do dia-a-dia, é proporcionado à criança o desenvolvimento da autonomia, da liderança, da capacidade de comunicação, de encontrar soluções para os desafios e melhorar as competências de adaptação social (Palma et al., 2009).

Corroborando esta linha de pensamento, a prática de atividade física valoriza a formação pessoal do indivíduo através da habilidade, da criatividade, da diversão, do autoconhecimento, do autodomínio, da autoperseverança, da auto-realização, do desportivismo, do respeito e da honestidade.

Na prática de atividade física também é desenvolvida a formação social, nomeadamente no trabalho em equipa, na cooperação, na convivência, na competitividade e na justiça (Condessa, 2008).

Para se desenvolver a atividade física, as crianças necessitam para além do tempo, brinquedos e equipamentos/objetos reais bem como espaços interiores e exteriores para a desenvolverem.

No que diz respeito aos espaços exteriores, estes são considerados muito importantes no desenvolvimento das capacidades de criatividade, resolução de problemas e desenvolvimento emocional e intelectual (Kellert, 2005; Kazimierczak, 2012). Desta forma, os ambientes ao ar livre proporcionam às crianças a libertação de energia e a exploração do meio circundante.

Corroborando esta ideia Neto (2008) refere que o recreio escolar é todo o espaço que oferece às crianças a ação necessária para o seu desenvolvimento.

1.5. A atividade física na infância

1.5.1 O papel do educador na promoção da atividade física

O educador é considerado a figura-chave em todo o ambiente pré-escolar e, por este motivo, tem influência na qualidade e na quantidade de atividade física no jardim-de-infância. O comportamento, as atitudes e os conhecimentos do educador também condicionam a qualidade e a quantidade da promoção de atividade física na educação pré-escolar. O educador deve assim desenvolver o conhecimento e as habilidades que são necessárias para sustentar uma educação saudável através da prática de atividade física, tendo em consideração a coerência entre os conteúdos que transmite às crianças e a sua prática (Goodway e Robinson, 2006).

Desta forma, é necessário que o educador esteja motivado e preparado para desempenhar a tarefa de partilhar hábitos de vida saudáveis entre crianças bem como com toda a comunidade envolvente e a escola.

O jardim-de-infância é considerado uma instituição central da primeira infância de educação e cuidados e é desta forma o local ideal para se proceder à promoção da atividade física e de se oferecer uma enorme capacidade para a mesma. Para Sterdt et al. (2013), o potencial do pré-escolar na promoção do estado de saúde e da saúde das crianças deve ser aproveitado ao máximo. Deste modo, a promoção da atividade física em crianças com idade pré-escolar não tem como intuito o evitar o aparecimento de doenças, mas essencialmente proporcionar o crescimento saudável e criar responsabilidade nas crianças através de bons hábitos de vida em que a atividade física esteja presente ao longo da sua vida.

Considerando a escola um dos locais principais para as crianças terem acesso à atividade física, pode-se afirmar que os momentos de educação física

são essenciais para a vivência de diferentes experiências corporais. “A escola, enquanto espaço educativo estruturante de oportunidades de aprendizagem, deverá garantir actividades estimulantes e intencionalmente organizadas para que o sucesso educativo se realize” (Condessa, 2006, p.9). Corroborando a mesma linha de pensamento, Pica (2008) refere que o mais importante que o educador pode fazer é oferecer às crianças o tempo, o espaço e a oportunidade de se moverem. Cabe então aos educadores perceber que os padrões de atividade física tendem a durar toda a vida adulta (Janz ,Dawson, & Mahoney, 2000).

O educador deve ser responsável por proporcionar e incentivar oportunidades para que as crianças executem experiências na área da atividade física, no contexto de jardim-de-infância. Estas atividades devem ser consideradas estimulantes, diversificadas, integradoras e adaptadas ao processo de desenvolvimento de cada criança.

Deve ainda ser parte constituinte da atitude profissional do educador o respeito pela diferença, a valorização das experiências anteriores e exteriores e a consideração das aquisições das crianças (Condessa, 2008). Ainda segundo a autora, as Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar dão ênfase à organização do ambiente educativo, no qual as necessidades físicas e psicológicas das crianças são garantidas num clima de respeito e segurança. Também os recursos expressivos, como o uso do corpo e do movimento consideram-se essenciais para a expressão de sensações, estados, ideias e mensagens.

O domínio da Expressão Motora por meio da realização de diversos tipos de atividades físicas promotoras de saúde, de bem-estar e da qualidade de vida tem em vista a promoção e o gosto pela prática de atividades físicas, proporcionando uma melhor compreensão a nível cultural, individual e social. (Ibidem, 2008).

O educador elabora e proporciona situações de aprendizagem diversificadas para a criança, tendo em vista o domínio, o controlo e o uso do seu corpo através da exploração e das relações que estabelece com os outros interagindo com o mundo que a rodeia (Batista e Nunes, 2012). Através destes

recursos é possibilitado o desenvolvimento da capacidade de comunicar, conhecer o seu corpo, dominar as estruturas espaço-temporais e relacionais, ganhar autonomia e de interação com o grupo, estabelecendo relações com os pares e com o educador.

Na Educação Pré-Escolar, os momentos de Expressão Físico Motora devem ser desenvolvidos de forma interdisciplinar, ou seja, através da exploração de conteúdos de diversas áreas curriculares. Por exemplo, no domínio de Expressão Musical pode ser trabalhado o ritmo e os sons enquanto as crianças se movimentam e o domínio da Linguagem Oral, enquanto transversal a todas as áreas de conteúdo, através da comunicação entre as crianças e o educador. A utilização de metodologias interdisciplinares de aprendizagem, verdadeiramente significativas, onde conceptualmente o corpo seja encarado como instrumento de experimentação, observação e análise de fenómenos e propiciador do desenvolvimento de competências no processo ensino-aprendizagem (Carvalho, 2008). Assim, cabe à escola proporcionar a participação das crianças na prática de atividade física, harmonizando uma relação saudável entre a escola, o educador e a família, funcionando como agentes de referência (Mota e Sallis, 2002).

De modo a proporcionar-se a atividade física é indispensável que haja condições de trabalho para que as atividades, diversificadas e motivadoras, sejam planeadas e decorram eficazmente. Assim, é necessário que o educador conheça as características individuais do seu grupo, organizando o ambiente e adaptando as atividades de acordo com as suas necessidades individuais de forma a promover a atividade física, uma vez que se assiste a níveis de habilidade motora diferentes.

De modo a estimular o desenvolvimento de habilidades motoras, o educador deve envolver a atividade física em diferentes momentos ao longo do dia, através do movimento, não sendo necessário que seja incrementada a atividade física por extensos períodos de tempo para se obter benefícios para a saúde.

1.6. O papel da família na promoção da atividade física

A criança deve ser, desde muito cedo, motivada para a prática de atividades físicas através de vários agentes de socialização, como a família, a escola, os grupos de amigos próximos à habitação (vizinhança), a televisão entre outros. As preferências alimentares bem como a criação de práticas de atividades físicas regulares são necessariamente incentivadas e influenciadas pelos adultos mais próximos às crianças. Desta forma, esta prática deve ser iniciada cedo e de modo progressivo para que possa ter efeitos na manutenção de hábitos físicos das crianças para o resto da vida (Oliveira, 2003).

Assim, o contexto social é considerado para a criança uma referência essencial quanto à criação de motivações, valores e normas de conduta na prática das suas atividades motoras. Os familiares e os amigos são considerados os agentes que maior influência têm nos hábitos de atividade, quer formal quer espontânea. Numa primeira fase, os pais são os agentes de referência com o papel mais importante na atividade física das crianças (Serrano, 2007).

Ao incentivar a atividade física, os pais ajudam no desenvolvimento das crianças, na medida em que através desta melhoram as suas habilidades motoras e o aumento da confiança. O envolvimento das crianças nas atividades físicas depende dos seus interesses e, assim, uma vez que é criada uma relação de segurança e prazer com os pais/educadores, as crianças empenham-se e gostam da prática de exercício físico (Kazimierczak, 2012).

Corroborando a mesma linha de pensamento, fatores como a percepção da importância que os pais atribuem à prática de atividades físicas dos filhos, a participação em atividades físicas com os filhos ou o nível de atividade física dos pais são determinantes para o nível de exercício físico de crianças em idade pré-escolar (Júnior, 2013).

Outro fator que pode condicionar o desenvolvimento de atividades físicas é a classe social, na medida em que, associado ao grau de formação e rendimento, influencia a natureza do tempo livre do sujeito sendo os custos um fator importante que pode estar na maior participação das famílias da classe

média ao invés das classes mais desfavorecidas numa panóplia de atividades motoras.

Para Batalha et al. (2012) a relação positiva entre a atividade física e a saúde deve ser desejada, inculcando às crianças momentos agradáveis, de bem-estar e satisfação. Deste modo, é o gosto na realização da atividade que fará com que as crianças a incluam nos seus hábitos diários.

CAPÍTULO 2

METODOLOGIA

Após o desenvolvimento conceptual que sustentou a problemática formulada, considera-se necessário delinear o percurso metodológico.

Neste capítulo pretende-se justificar as opções metodológicas do estudo tendo em conta o problema anteriormente formulado e as respostas às questões de investigação que foram apresentadas na Introdução.

Sendo o estudo realizado numa perspetiva exploratória e descritiva, a metodologia selecionada é do tipo qualitativo, considerando-se a metodologia mais adequada ao estudo tendo em conta suas características.

2.1. Metodologia Qualitativa

A investigação é considerada um método que permite a aquisição de novos conhecimentos, respondendo a questões orientadoras concretas e precisas (Fortin, 2003).

Segundo o pensamento de Turato (2003), um método de pesquisa é considerado adequado se sabe se responderá ou não aos objetivos da investigação. Deste modo, tanto a escolha da técnica como do instrumento de recolha de dados depende dos objetivos inerentes à investigação e ao contexto a ser estudado. Assim, numa investigação, os métodos de pesquisa considerados específicos são os que contemplam as formas de recolha e análise de dados que os investigadores sugerem para os seus estudos (Creswell, 2007).

Numa investigação de abordagem qualitativa, também designada por investigação naturalista, o investigador pesquisa dados que revelem experiências pessoais em situações específicas. Este tipo de investigação dá realce à perceção e compreensão do ser humano. Desta forma, a investigação qualitativa consiste numa forma de explorar e entender o significado que os indivíduos ou os grupos concedem a um problema coletivo ou humano.

Segundo Bogdan e Biklen (1994), a investigação qualitativa tem cinco características principais: a fonte direta dos dados é o ambiente natural e o investigador é o principal agente na recolha desses mesmos dados; os dados que o investigador recolhe são essencialmente de carácter descritivo; os investigadores que utilizam metodologias qualitativas interessam-se mais pelo processo em si do que pelos resultados; a análise dos dados é feita de forma indutiva; e o investigador interessa-se sobretudo por tentar compreender o significado que os participantes atribuem às suas experiências.

Os estudos naturalistas são caracterizados pela investigação de situações específicas e verdadeiras sendo identificáveis e não manipuláveis pelo investigador (Afonso, 2005). O investigador pode ter um papel ativo no seu estudo, realizando uma observação participante, sem que a sua presença modifique a experiência dos participantes (Stake, 2011).

A investigação qualitativa tem como objetivos a compreensão e a interpretação sobre como determinados factos e fenómenos se manifestam ao invés da determinação dos motivos para os mesmos (Serrano, 2004). Assim, a preocupação recai mais pelo processo do que pelos resultados, sendo que o resultado final adquire menos importância para o investigador.

Um estudo qualitativo, tendo como base a pesquisa qualitativa, acontece num contexto natural na medida em que o investigador desloca-se sempre ao local onde se encontram os participantes do estudo. Deste modo, os dados advêm do ambiente natural, no qual o investigador é considerado o principal responsável na recolha dessa informação.

O papel do investigador qualitativo consiste em adquirir uma visão profunda e pormenorizada do contexto que pretende investigar, interagindo com os participantes do estudo nos seus contextos naturais (Gray, 2012).

Para a recolha de dados, a investigação qualitativa utiliza diversos métodos todos eles interativos e humanísticos. Cada vez mais se assiste à participação ativa dos participantes do estudo na recolha de dados, quer sob a forma de dados em texto, em palavras ou em dados de imagem, como é o exemplo dos registos fotográficos. No entanto, os dados que o investigador

recolhe são fundamentalmente de carácter descritivo contendo citações e transcrições de entrevistas (Bogdan & Biklen, 1994). Corroborando esta ideia, os dados recolhidos, nomeadamente os descritivos, permitem compreender os participantes da investigação e os fenómenos na sua particularidade e generalidade (Stake, 2011; Carmo e Ferreira, 2008).

A investigação qualitativa é também considerada interpretativa, na medida em que o investigador depois de recolher os dados tem de os interpretar, através de uma análise dos dados obtidos, realizar uma interpretação pessoal ou chegar a conclusões tanto do ponto de vista pessoal como teórico, tendo em vista a formação de novas questões de investigação (Creswell, 2007). No entanto, durante todo o processo de investigação qualitativa, as diferentes fases que a contém não se encontram estanques, na medida em que todas interagem. Desta forma, em cada momento se assiste a uma relação entre a teoria, as estratégias de pesquisa, os métodos de recolha e análise de dados, a avaliação e a apresentação dos resultados de um estudo (Aires, 2011).

2.2. Técnicas de recolha/produção de dados

De acordo com Martins (2002) seja qual for a técnica de recolha de dados, esta deve proporcionar um repositório de dados “possível em profundidade e em consoância com os objectivos e suporte teórico utilizado” (p.169).

As técnicas de recolha de dados utilizadas na metodologia qualitativa reúnem-se em dois grandes conjuntos: técnicas diretas ou interativas e técnicas indiretas ou não-interativas (Aires, 2011).

2.2.1. Inquéritos por questionário

O inquérito por questionário consiste numa técnica de recolha de dados ao qual os inquiridos respondem a um conjunto de questões que podem ser abertas ou fechadas.

O inquérito por questionário diferencia-se do inquérito por entrevista nomeadamente pelo facto de o investigador bem como os inquiridos não interagirem presencialmente, tendo em vista dar resposta a um determinado problema.

Desta forma, o inquérito por questionário surge como uma compilação de questões que são aplicadas a uma amostra representativa do grupo que se pretende estudar. Os dados recolhidos através desta técnica permitem um tratamento atingível, na medida em que, essencialmente, as respostas fechadas proporcionam uma correta e eficaz quantificação dos resultados.

Relativamente à estruturação do inquérito por questionário, esta deve estar bem organizada tendo um sequência lógica possibilitando assim que seja interpretado corretamente (Gray, 2012).

Assim, o inquérito por questionário distribuído no início da intervenção contém questões fechadas, de escolha múltipla e apenas uma questão aberta, na qual foi dada liberdade de resposta aos inquiridos (Apêndice 1).

2.2.2. Observação participante

Tal como já fora referido anteriormente, nesta investigação a investigadora foi igualmente um sujeito ativo durante toda a intervenção. A técnica de observação direta é aplicada nas circunstâncias em que o investigador se encontra envolvido na participação, pretendendo compreender um fenómeno específico num determinado contexto.

Para Gray (2012), a observação “não é simplesmente uma questão de olhar algo e depois anotar factos”. Ela é um processo complexo que combina sensação (vista, som, toque, cheiro e até mesmo gosto) e percepção” (p. 320). Corroborando esta ideia, Máximo-Esteves (2008) refere que a observação participante possibilita que o investigador obtenha um conhecimento autêntico dos fenómenos num contexto específico como “o conjunto das condições que caracterizam o espaço onde decorrem as acções e interações das pessoas que nele vivem” (p.87). Desta forma, a observação extrapola opiniões,

interpretações e comportamentos, na medida em que através deste método se consegue avaliar as ações na prática.

Segundo Moreira (2002), a observação participante é considerada “uma estratégia de campo que combina ao mesmo tempo a participação ativa com os sujeitos e a observação intensiva em ambientes naturais” (p. 52). Assim, a observação constitui a recolha de informação, de modo regular, através de uma convivência direta com situações específicas, permitindo o conhecimento dos fenómenos num determinado contexto (Aires, 2011 e Máximo-Esteves, 2008).

Na observação participante, o investigador é o próprio instrumento fundamental de observação na medida em que “deseja compreender um meio social que, à partida, lhe é estranho ou exterior e que lhe vai permitir integrar-se progressivamente nas atividades das pessoas que nele vivem” (Lessard-Hébert et al., 2010: 155).

Nas observações de teor qualitativo, o investigador produz notas de campo sobre o comportamento e as atividades desenvolvidas pelos participantes no contexto da pesquisa (Creswell, 2010).

2.2.2.1. Registo fotográfico

Neste estudo a investigadora teve oportunidade de recorrer a esta técnica de recolha de dados, uma vez que o registo fotográfico se transformou em documentos de prova com características fiáveis no que diz respeito à credibilidade dos dados.

Segundo Creswell (2007), o registo fotográfico consiste num método de recolha de dados integrante da observação. Assim, as fotografias bem como os vídeos e os filmes são considerados verdadeiras formas genuínas de fontes de dados (Flick, 2004).

Corroborando a mesma ideia, Patton (2002) enfatiza o crescente o uso de fotografias e de vídeos nas pesquisas qualitativas. Segundo o autor, as fotografias podem auxiliar o investigador a relembrar acontecimentos como

também capturar o ambiente natural de modo a facilitar a observação de outros sujeitos.

Desta forma, ao ser utilizada esta técnica de recolha de dados, as fotografias constituem uma condição de controlo no que diz respeito à observação visual direta, na medida em que são estabelecidas como um registo minucioso da realidade.

A utilização das fotografias tem como finalidades aprofundar as descrições nas investigações qualitativas, uma vez que tornam a realidade que é redigida mais rica em pormenores e proporcionam a aproximação do investigador com o fenómeno estudado.

A fotografia possibilita o registo pormenorizado dos acontecimentos e permite captar igualmente procedimentos que sejam demasiado acelerados para o olho do observador (Gray, 2012).

De acordo com o pensamento de Silva e Koller (2002), a utilização das fotografias em investigações tem quatro funções, destacando-se a função de registo, na qual a fotografia é usada para documentar um acontecimento específico e a função de *feedback*, na qual os participantes são fotografados com a finalidade de se dar continuidade a aspetos de um estudo.

Importa referir que as imagens registadas não têm como intuito serem trabalhos fotográficos, mas sim documentos que contenham informação visual acessível para à *posteriori* poderem ser analisadas e re-analisadas sempre que for necessário (Máximo-Esteves, 2008).

No entanto, a desvantagem desta recolha de dados poderá estar implícita no modo de estar dos participantes perante a presença de uma máquina fotográfica (Gray, 2012).

2.2.3. Entrevista

A entrevista consiste numa das técnicas mais comuns e relevantes na investigação naturalista (Aires, 2011). Este tipo de técnica compreende um repositório de dados tendo em vista a recolha de informações interrogando o sujeito de forma direta.

A entrevista é caracterizada por ser uma técnica cujo objetivo consiste na obtenção de informações de forma personalizada sobre vivências e aspetos subjetivos do entrevistado, como atitudes, opiniões sobre aquilo que está a ser estudado (Puig et al., 2004).

Esta técnica de recolha de dados pode ser utilizada para fins comerciais, políticos, terapêuticos ou científicos tendo uma duração variável de minutos ou de longos dias, como é o exemplo da aplicação da entrevista nas histórias de vida.

Ghiglione e Matalon (2001) distinguem três tipos de entrevista: as não-estruturadas, estruturadas e as semiestruturadas.

Quanto ao primeiro tipo, as entrevistas não estruturadas ou não diretivas/livres possuem um carácter extenso e podem levar à ambiguidade. Nas entrevistas não estruturadas, o entrevistado elabora e desenvolve o seu raciocínio, sem ter alguma orientação sobre um tema em geral.

As entrevistas estruturadas também designadas por diretivas ou estandardizadas são utilizadas em quatro tipos de investigação: controlo, verificação, aprofundamento e exploração. Apesar de se aproximarem do questionário, este tipo de entrevista não apresenta qualquer ambiguidade.

No que diz respeito às entrevistas semiestruturadas ou semidiretivas, estas são muito próximas das referidas anteriormente. No entanto, a sua distinção encontra-se na existência de um guião de entrevista utilizando uma grelha com temas que se querem abordar. Por este motivo, este tipo de entrevista é considerado menos ambíguo do que as entrevistas não estruturadas.

Neste estudo optou-se por se realizar uma entrevista estruturada uma vez que, segundo Sousa (2009), o entrevistador orienta-se por um guião antecipadamente traçado com perguntas predefinidas.

2.3. Análise e interpretação de informação qualitativa

A investigação qualitativa não é considerada linear, uma vez que nela está implícito um processo de pesquisa, de recolha e análise de dados que possibilita o investigador gerar dados confiáveis.

O tratamento dos dados obtidos numa investigação qualitativa é considerado um processo muito demorado e que exige uma reflexão rigorosa.

O tratamento dos dados recolhidos é considerado um capítulo da redação da pesquisa que explica como o investigador pretende tratar os dados recolhidos, nomeadamente justificando qual o critério de seleção do modo de tratamento da informação recolhida para uma investigação científica. Tal como referido anteriormente, o material empírico referente a uma investigação de tipo qualitativo é originado de variadas fontes como são exemplos os documentos, as notas de campo, as transcrições de entrevistas bem como as respostas aos questionários. De acordo com o seu objetivo de pesquisa, o investigador utiliza os instrumentos de recolha de dados que se adequam dando resposta às necessidades do estudo.

Posteriormente à recolha de dados, numa fase seguinte da investigação, é realizada a análise e o tratamento dos dados recolhidos (Teixeira, 2003).

De acordo com Bogdan e Biklen (1994), os dados consistem em materiais em bruto que são recolhidos pelo investigador no contexto onde desenvolve o seu estudo. Assim, os dados carecem de um tratamento para que se possa obter uma imagem do que revelam. Nesta linha de pensamento, a análise e discussão dos resultados consiste numa fase fulcral no desenvolvimento de qualquer investigação, uma vez que associa a precisão metodológica com a capacidade interpretativa do investigador perante os dados.

Para a realização da presente investigação foram utilizadas três técnicas diretas de recolha de dados, como a observação participante contendo registos

fotográficos, o inquérito por questionário distribuídos aos encarregados de educação da sala das Tulipas e uma entrevista estruturada à educadora responsável de sala. Os instrumentos que aplicados revelaram-se os mais adequados para este estudo, uma vez que foi permitida a obtenção de respostas relativamente às questões de investigação apresentadas anteriormente.

Importa referir que o processo de recolha de dados vigora antes, durante e depois da intervenção como estratégia de acompanhamento integral do estudo, possibilitando a comparação e evolução dos dados recolhidos.

CAPÍTULO 3

JOGOS REALIZADOS

3.1. “Jogo das cadeiras”

Datas: 21/05/2014 e 28/05/2014

Interdisciplinaridade: Área da Expressão e Comunicação - Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita/ Domínio da Expressão Musical/ Área de Conhecimento do Mundo/ Área de Formação Pessoal e Social

Objetivos:

- Ampliar os seus conhecimentos através de atividade lúdica;
- Adquirir novas habilidades;
- Interagir com os outros;
- Conhecer e valorizar a si mesmo;
- Desenvolver a orientação espacial;
- Entender as limitações pessoais;
- Desenvolver respeito mútuo entre as crianças;
- Despertar o sentido auditivo;
- Desenvolver a concentração e a atenção;
- Desenvolver a motricidade global;
- Desenvolver a capacidade de reação.

Recursos materiais: *Tablet*, coluna, música “Happy” de Pharrell Williams, 5 cadeiras.

Procedimento:

1. Conversa na área do tapete sobre a atividade que se vai realizar: o Jogo das cadeiras;
2. Explicação das regras do jogo: movimentar-se ao som da música, em redor das cadeiras com as mãos atrás das costas. Quando a investigadora parar a música, as crianças têm que se sentar de forma rápida nas cadeiras. A criança que ficar sem cadeira, troca com outra que está na plateia e assim sucessivamente até todas as crianças jogarem. Quando todas tiverem jogado e não existir mais trocas a fazer é retirada do jogo a criança que não conseguir ocupar a cadeira, retirando esta também. Ao longo da música, o processo vai sendo repetido até se encontrar o vencedor.
3. Disposição de cinco cadeiras colocadas costas com costas num espaço central da sala;
4. Demonstração visual das regras do jogo;
5. Formação de um grupo com seis elementos. As restantes crianças ficam sentadas no tapete de frente para a área de jogo a observar os colegas;
6. Início, desenvolvimento e fim do jogo;
7. Avaliação do jogo com as crianças.

3.2. “Estafetas com bola”

Datas: 22/05/2014 e 05/06/2014

Interdisciplinaridade: Área da Expressão e Comunicação - Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita/ Área de Formação Pessoal e Social

Objetivos:

- Desenvolver habilidades de autonomia;

- Desenvolver a coordenação;
- Despertar a curiosidade, a atenção assim como a confiança;
- Adquirir novas habilidades;
- Interagir com os outros;
- Conhecer e valorizar a si mesmo;
- Desenvolver a orientação espacial;
- Entender as limitações pessoais;
- Desenvolver respeito mútuo entre as crianças;
- Respeitar as regras;
- Desenvolver a agilidade;
- Desenvolver a motricidade global;
- Desenvolver a capacidade de reação.

Recursos materiais: Duas bolas maleáveis, um cesto insuflável e uma baliza.

Procedimento:

1. Conversa na área do tapete sobre a atividade a realizar inserida numa sessão de Educação Física;
2. Divisão do grupo em duas partes; Apenas um grupo inicia a atividade. O outro fica na sala com a educadora;
3. Deslocar até à Sala Polivalente com o primeiro grupo;
4. Realizar o aquecimento (exemplo: rodar o pulso, rodar a cintura, rodar o pescoço, entrelaçar os dedos, entre outros exercícios);
5. Formação de duas equipas, dispostos em filas, em pé; Colocação da baliza e do cesto ao fundo da sala (05/06/2014);
6. Explicação das regras do jogo:

22/05/2014	05/06/2014
<p>O primeiro elemento de cada fila possui uma bola na mão. Ao sinal da investigadora é determinado como cada elemento se movimenta até ao fundo da sala onde colocam a bola no chão (exemplos: ao pé coxinho (ato de caminhar com um pé só, suspendendo o outro), salto à tesoura (salto com os dois pés juntos alternando os pés e pernas afastadas), à caranguejo (caminhar de costas apoiando as mãos no chão) e à canguru (salto com os dois pés juntos). Os elementos regressam à sua equipa batendo na mão do próximo jogador, procedendo o jogo da mesma forma até que todos tenham efetuado a ação.</p> <p>Ganha a equipa que conseguir cumprir a tarefa corretamente no menor tempo possível.</p>	<p>O primeiro elemento de cada fila possui uma bola na mão. Ao sinal da investigadora é determinado que as crianças se movimentem com a bola na mão até ao fundo da sala, indo ao encontro dos recursos baliza e cesto, saltando ao pé coxinho.</p> <p>Cada fila, respetivamente quando se aproximam da baliza e do cesto, tem que parar, concentrar-se e chutar/encestar. Quando realizada esta ação, os elementos regressam à sua equipa batendo na mão do próximo jogador, procedendo o jogo da mesma forma até que todos efetuem a ação.</p> <p>A equipa vencedora é a que conseguir cumprir a tarefa corretamente no menor tempo possível.</p>

7. Iniciar a sua demonstração visual;
8. Início e fim do jogo;
9. Desenvolver o jogo com o segundo grupo;
10. Avaliação do jogo com todas crianças, na sala de atividades, na área do tapete.

3.3. “Jogo das estátuas”

Datas: 22/05/2014 e 05/06/2014

Interdisciplinaridade: Área da Expressão e Comunicação - Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita/ Domínio da Expressão Musical/ Área de Conhecimento do Mundo/ Área de Formação Pessoal e Social

Objetivos:

- Desenvolver a atenção;
- Promover a concentração;
- Promover a orientação espacial;
- Desenvolver a competitividade;
- Desenvolver a habilidade;
- Desenvolver a motricidade global;
- Desenvolver a capacidade de reação;
- Despertar o sentido auditivo.

Recursos materiais: *Tablet*, coluna e música “Happy” de Pharrell Williams

Procedimento:

1. Conversa na área do tapete sobre a atividade a realizar inserida numa sessão de Educação Física;
2. Divisão do grupo em duas partes; Apenas um grupo inicia a atividade. O outro fica na sala com a educadora;
3. Deslocar até à Sala Polivalente com o primeiro grupo;

4. Explicação das regras do jogo: Ao sinal da investigadora as crianças têm que se dispersar pela sala e que têm que escolher um local da sala. Quando a investigadora colocará a música *Happy* a tocar, as crianças têm que se movimentar de forma livre (escolhendo os gestos e movimentos) pela sala até a música parar. Neste momento, as crianças têm que se imobilizar como se de estátuas se tratassem. Cada criança que se mexer, sai do jogo, sentando-se no chão, fora da área de jogo. Ao longo da música, o processo é repetido até que se encontre o vencedor;
5. Iniciar a sua demonstração visual;
6. Início, desenvolvimento e fim do jogo;
7. Desenvolver o jogo com o segundo grupo.

3.4. “Saltar à corda”

Datas: 29/05/2014 e 04/06/2014

Interdisciplinaridade: Área da Expressão e Comunicação - Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita/ Área de Formação Pessoal e Social

Objetivos:

- Desenvolver a coordenação;
- Despertar a atenção assim como a confiança;
- Adquirir novas habilidades;
- Interagir com os outros;
- Conhecer e valorizar a si mesmo;
- Desenvolver a orientação espacial;
- Entender as limitações pessoais;
- Desenvolver respeito mútuo entre as crianças;

- Respeitar as regras;
- Desenvolver a motricidade global;
- Desenvolver a capacidade de reação.

Recursos materiais: Corda

Procedimento:

1. Conversa na área do tapete sobre a atividade a realizar inserida numa sessão de Educação Física: saltar à corda;
2. Divisão do grupo em duas partes; Apenas um grupo inicia a atividade. O outro fica na sala com a educadora;
3. Deslocar até à Sala Polivalente com o primeiro grupo;
4. Realizar o aquecimento (exemplo: rodar o pulso, rodar a cintura, rodar o pescoço, entrelaçar os dedos, entre outros exercícios);
5. As crianças sentam-se, no chão, formando uma fila, lado a lado;
6. Explicação da atividade: É escolhida uma criança (por ordem da fila) para segurar numa ponta da corda e na outra segura a investigadora. Coloca-se a corda de saltar no chão e faz-se movimentos ondulatórios. Explica-se ao grupo que este tem de saltar por cima da corda, sem a pisar.

Quando todas as crianças tiverem saltado a investigadora propõe outro jogo com a corda. O/a ajudante e a investigadora balançam a corda para que outra criança salte antes de a corda bater no chão, e assim sucessivamente. Depois trocam os “papéis”;
7. Início, desenvolvimento e fim da atividade;
8. Desenvolver o jogo com o segundo grupo;
9. Avaliação do jogo com todas crianças, na sala de atividades, na área do tapete.

3.5. “Vamos à caça do urso”

Data: 03/06/2014

Interdisciplinaridade: Área da Expressão e Comunicação - Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita / Área de Formação Pessoal e Social

Objetivos:

- Prestar atenção à história;
- Expressar-se por iniciativa própria;
- Desenvolver a concentração e a atenção;
- Aumentar o vocabulário;
- Adquirir novas habilidades;
- Desenvolver a orientação espacial;
- Desenvolver a memória visual;
- Respeitar as regras;
- Desenvolver respeito mútuo entre as crianças;
- Desenvolver a motricidade global;
- Desenvolver a capacidade de reação.

Recursos materiais: Livro *Vamos à caça do urso* de Michael Rosen e Helen Oxenbury, Editora Caminho

Procedimento:

1. Conversa na área do tapete sobre a atividade a realizar: Vamos à caça do urso;

2. Leitura da história de forma dinâmica e atrativa. A história é tornada viva sendo também usada mímica ao longo da leitura da mesma (exemplo de gestos: Não podemos passar por cima - mão em cima; não podemos passar por baixo - mão em baixo; Oh não - colocar a mão na testa...temos de atravessar; reste...restolha – mexer os braços como se estivesse a afastar a erva; chape...chapinha – mexer os braços como se estivesse a nadar; pate...patinha – caminhar na lama; trope...tropeça – como se tropeçasse em algo; uuuh! Uuuuh! – estar cheio de frio, abraçando-se; pé-ante-pé – caminhar muito lentamente;
3. Dar oportunidade para as crianças realizarem, autonomamente, os gestos;
4. Formação de duas equipas. Enquanto uma executará, em primeiro lugar a atividade, a outra observa os colegas;
5. Explicação da atividade: Competição entre duas equipas sobre qual representa melhor o percurso realizado até à caverna do urso, executando bem os gestos correspondentes a cada ação. O júri é composto pela equipa de sala (educadora e auxiliar);
6. Escolha aleatória da primeira equipa; Organização das crianças encostadas a uma parede da sala, dispostas em fila, lado a lado;
7. Início da leitura da história e do percurso até à caverna do urso;
8. Desenvolvimento da atividade com a segunda equipa;
9. Escolha da equipa vencedora;
10. Avaliação do jogo com todas crianças, na sala de atividades, na área do tapete.

3.6. “Jogos tradicionais (Jogo do lencinho, Jogo da macaca e Saltar à corda)”

Data: 04/06/2014

Interdisciplinaridade: Área da Expressão e Comunicação - Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita / Domínio da Matemática/ Área de Formação Pessoal e Social

Objetivos:

- Desenvolver a autonomia;
- Desenvolver a coordenação;
- Desenvolver a capacidade de reação;
- Desenvolver a confiança;
- Adquirir novas habilidades;
- Interagir com os outros;
- Desenvolver a orientação espacial;
- Desenvolver respeito mútuo entre as crianças;
- Desenvolver a agilidade;
- Respeitar as regras;
- Fazer contagens;
- Conhecer os números;
- Desenvolver a motricidade global.

Recursos materiais: Lencinho, 8 peças em EVA + números, corda

Procedimento:

1. Conversa na área do tapete sobre a atividade a realizar: Jogos Tradicionais;
2. Esclarecimento de algumas curiosidades/questões colocadas pelas crianças;
3. Explicação dos jogos: Jogo do lençinho - As crianças colocam-se em roda, sentadas no chão. Uma outra criança, escolhida aleatoriamente, corre à volta e por fora da roda feita pelas crianças com um lenço na mão. O centro da roda será o local de “castigo”. Quando a criança que tem o lenço entender, deixa-o cair discretamente atrás de uma das crianças da roda e continua a correr. Se, entretanto, a criança da roda perceber que o lenço está caído atrás de si, apanha-o e tenta agarrar a outra criança, que continuando a correr, tenta alcançar o lugar que será deixado vago na roda pela primeira. Se não a conseguir agarrar, continua o jogo, correndo à volta da roda e deixa o lenço atrás de outra criança. Caso a consiga agarrar, a que correrá de lenço na mão vai de “castigo” para o centro da roda, ficando de cócoras; Saltar à corda - segurando em cada ponta da corda, um elemento da equipa de sala e uma criança vão balançar a corda para outra criança saltar. Depois trocam os “papéis”; e, Jogo da macaca – As crianças atiram uma peça de madeira para uma das casas numeradas e quando se começar a jogar as crianças saltam ao pé-coxinho, saltando a casa onde está a pedra. Nas casas lado a lado, as crianças tem que saltar com os dois pés. Faz-se o mesmo para todas as casas até ao fim da macaca. Depois começa outro jogador;
4. Iniciar a sua demonstração visual;
5. No parque exterior, formam-se de três grupos, divididos por cada área de jogo;
6. Início, desenvolvimento e fim dos jogos; Troca de “estações” entre os grupos;
7. Avaliação do jogo com todas as crianças, na sala de atividades, na área do tapete.

3.7. “A bola que não pode cair ao chão”

Data: 05/06/2014

Interdisciplinaridade: Área da Expressão e Comunicação - Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita/ Área de Formação Pessoal e Social

Objetivos:

- Desenvolver a coordenação;
- Desenvolver a capacidade de reação;
- Interagir com os outros;
- Desenvolver a orientação espacial;
- Desenvolver respeito mútuo entre as crianças;
- Desenvolver a agilidade;
- Respeitar as regras;
- Desenvolver a motricidade global;

Recursos materiais: Bola de praia

Procedimento:

1. Conversa na área do tapete sobre o jogo a realizar inserido numa sessão de Educação Física: A bola que não pode cair ao chão;
2. Divisão do grupo em duas partes;
3. Deslocar até à Sala Polivalente com o primeiro grupo;
4. Realizar o aquecimento (exemplo: rodar o pulso, rodar a cintura, rodar o pescoço, entrelaçar os dedos, entre outros exercícios);

5. Explicação das regras do jogo: As crianças formam uma roda e cada uma deve passar a bola de praia para a que está à sua direita. Enquanto a bola circula, todos devem estar com muita atenção para que a bola não caia no chão. Quando tal acontecer sai da área de jogo a criança que a deixar cair e senta-se a ver os restantes colegas a jogar. Ganha a última criança que resistir ao jogo;
6. Iniciar a sua demonstração visual;
7. Início, desenvolvimento e fim do jogo;
8. Desenvolver o jogo com o segundo grupo;
9. Avaliação do jogo com todas crianças, na sala de atividades, na área do tapete.

3.8. “A bola por cima da cabeça”

Data: 12/06/2014

Interdisciplinaridade: Área da Expressão e Comunicação - Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita/ Área de Formação Pessoal e Social

Objetivos:

- Desenvolver a coordenação;
- Estimular a capacidade de reação;
- Desenvolver a atenção;
- Interagir com os outros;
- Desenvolver a orientação espacial;
- Desenvolver respeito mútuo entre as crianças;
- Desenvolver a agilidade;
- Respeitar as regras;

- Desenvolver a motricidade global.

Recursos materiais: 2 bolas maleáveis

Procedimento:

1. Conversa na área do tapete sobre o jogo a realizar inserido numa sessão de Educação Física: Jogo de Competição - A bola por cima da cabeça;
2. Divisão do grupo em duas partes; Apenas um grupo inicia a atividade. O outro fica na sala com a educadora;
3. Deslocar até à Sala Polivalente com o primeiro grupo;
4. Realizar o aquecimento (exemplo: rodar o pulso, rodar a cintura, rodar o pescoço, entrelaçar os dedos, entre outros exercícios);
5. Formação de duas equipas;
6. Explicação das regras do jogo: O primeiro elemento de cada fila tem uma bola na mão. Ao sinal da investigadora, as crianças passam a bola por cima da cabeça, agarrando bem a bola, à criança que estará atrás de si, e assim sucessivamente. Quando a bola chega às mãos do último elemento da fila, este tem que agarrar e passar a bola por cima da cabeça da criança que está à sua frente, e assim sucessivamente até chegar ao primeiro elemento. Vence a equipa que efetuar estes passos corretamente e em menor tempo possível;
7. Iniciar a sua demonstração visual;
8. Início, desenvolvimento e fim do jogo;
9. Desenvolver o jogo com o segundo grupo.

CAPÍTULO 4

RESULTADOS DA INVESTIGAÇÃO

Neste capítulo serão apresentados os resultados que dizem respeito à aplicação dos inquéritos por questionário aos pais/encarregados de educação, ao diagnóstico de observação, à implementação das atividades e à análise da entrevista realizada à educadora responsável de sala.

4.1. Análise dos Inquéritos por questionário

Nesta secção, através da análise de gráficos apresentam-se os resultados obtidos dos dezoito inquéritos por questionário aplicados aos pais/encarregados de educação. O presente inquérito foi aplicado no início da intervenção com o intuito de se conhecer algumas das vivências das crianças no que diz respeito à atividade física.

Importa referir que a décima questão foi posteriormente entregue aos pais/encarregados de educação de modo a se conhecerem as atividades que, no término da intervenção, as crianças mais falaram em casa.

Para auxiliar a análise e melhor compreensão, apresentam-se, de seguida, gráficos e textos explicativos dos dados considerados mais relevantes para a investigação. Alguns destes gráficos estão apresentados no Apêndice 2, de forma a não tornar a apresentação exaustiva.

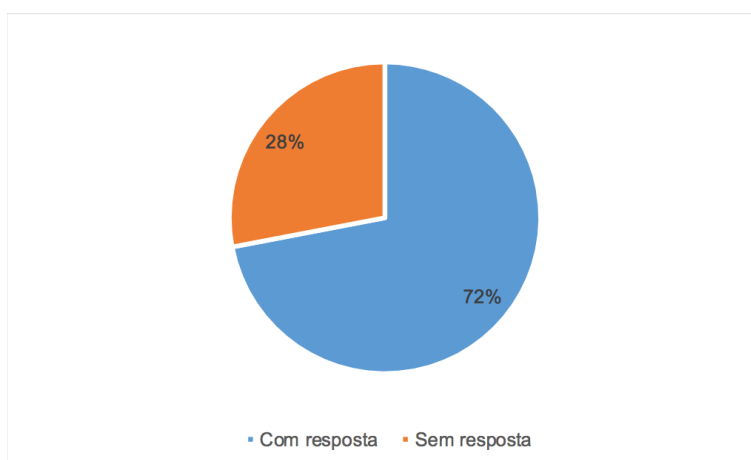


Gráfico 1 - Percentagem de inquéritos com e sem resposta

Como é possível ser observado pelo Gráfico 1, dos 25 inquéritos distribuídos aos pais/encarregados de educação, 72% foram respondidos (18) e 28% não foram respondidos (7).

Questão 2 - Considera importante que o seu educando participe em atividades físicas?

No que concerne à segunda questão, pela análise que é possível fazer através do Gráfico 2, verifica-se que os pais/encarregados de educação (100%) consideram importante que os seus educandos realizem atividade físicas.

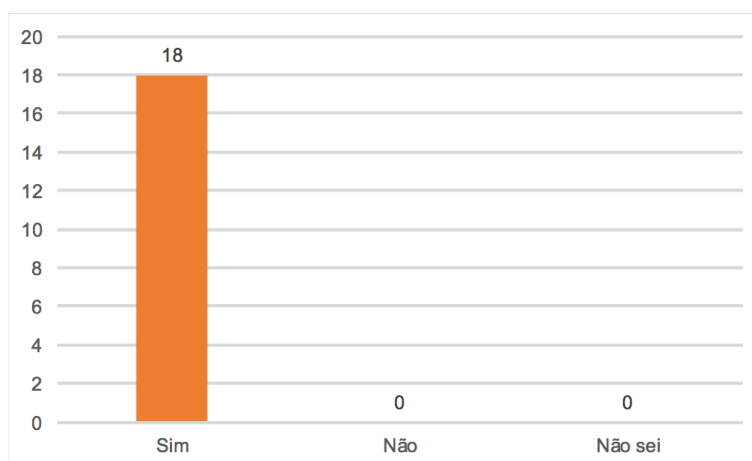


Gráfico 2 - Resultados obtidos à questão 2 do inquérito por questionário

Questão 3 - O seu educando participa em alguma Atividade Extra Curricular, como por exemplo (Natação, Ballet, Judo, ...)?

No que diz respeito à terceira questão, pela análise que é possível fazer através do Gráfico 3, verifica-se que 83% dos inquiridos respondeu que os seus educandos não participam em nenhuma atividade extra curricular e dos que participam (17%) a Natação foi a única atividade extra curricular referida (3).

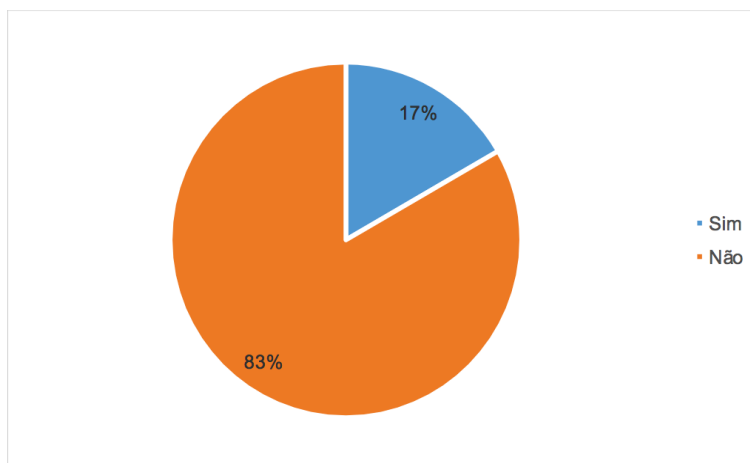


Gráfico 3 - Resultados obtidos à questão 3 do inquérito por questionário

Questão 4 – Que tipo de atividades físicas pratica o seu educando?

Através desta questão, pela análise do Gráfico 4, verifica-se que as atividades praticadas pelas crianças, indicadas pelos pais/encarregados de educação, são Parque infantil (34%), Passeio ao ar livre (26%), Brincar na rua com amigos (14%) e Bicicleta (20%). Verifica-se ainda que os inquiridos responderam que os seus educandos costumam praticar outras atividades (6%) e não existem crianças com a prática de Skate.

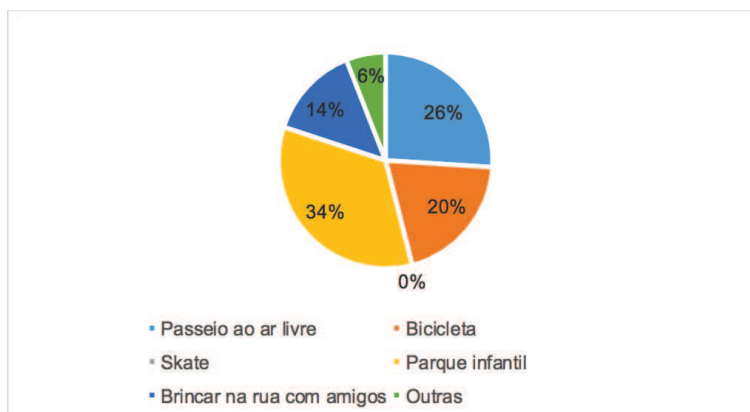


Gráfico 4 - Resultados obtidos à questão 4 do inquérito por questionário

Questão 5 – “*Participa em brincadeiras e práticas desportivas com o seu educando?*”

No que diz respeito à quinta questão, pela análise do Gráfico 5, verifica-se que todos os pais/encarregados de educação participam em brincadeiras e práticas desportivas com os seus educandos.

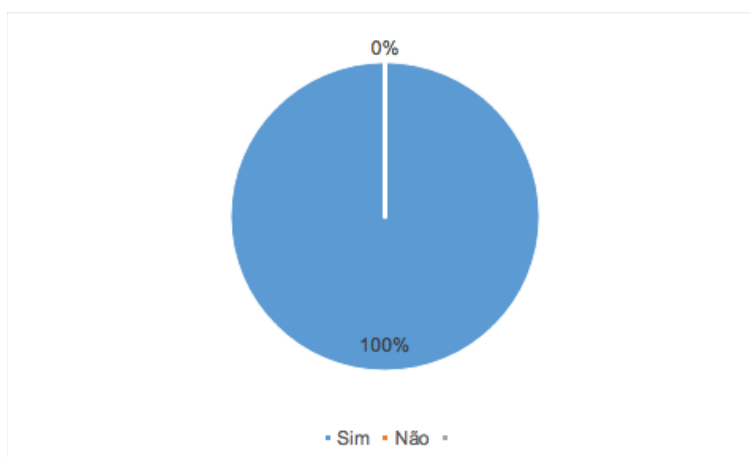


Gráfico 5 - Resultados obtidos à questão 5 do inquérito por questionário

5.1. – *Com maior incidência*

No que diz concerne à questão 5.1., através da análise do Gráfico 6, verifica-se que inquiridos responderam que os seus educandos costumam praticar atividades físicas com irmão/irmã (37%), com a mãe (30%) e com o pai (24%). Em 9%, reponderam que os seus educandos costumam praticar atividades físicas com outras pessoas próximas, nomeadamente a madrinha, o tio e o primo.

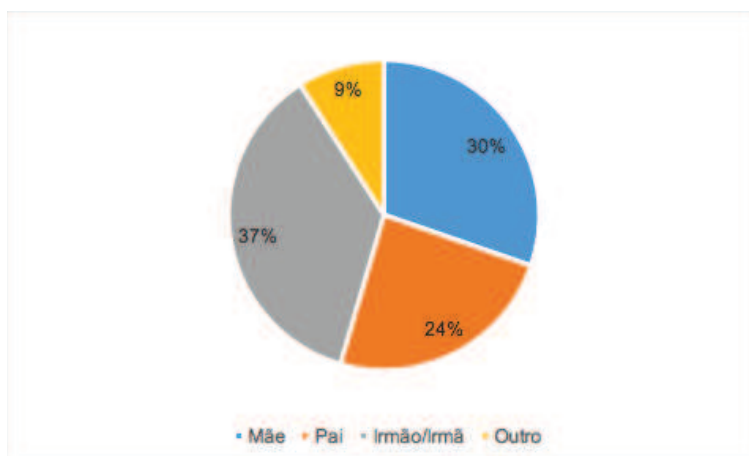


Gráfico 6 - Resultados obtidos à questão 5.1. do inquérito por questionário

Questão 6 e 7 – “Quanto tempo despende o seu educando em atividades físicas, por dia, ao fim-de-semana/durante a semana?”

6.1. e 7.1. Passeio ao ar livre

Relativamente à questão 6.1 e 7.1., através da análise do Gráfico 7, verifica-se que os inquiridos responderam que, ao Fim-de-semana, os seus educandos despendem até 30 minutos (32%), 60-90 minutos (17%) e um período superior a 120 minutos (28%). No entanto, 11% das crianças não pratica esta atividade física.

No que diz respeito à categoria Durante a semana, os educandos despendem 31-60 minutos (17%), um período superior a 120 minutos (6%) e não praticam passeio ao ar livre (54%).

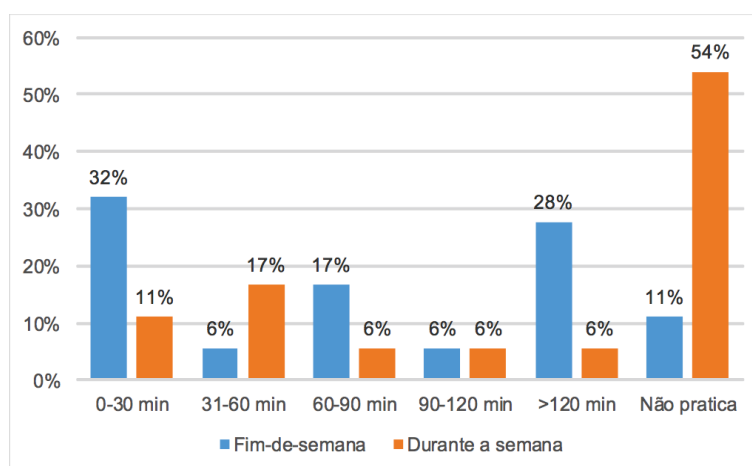


Gráfico 7 - Resultados obtidos às questões 6.1. e 7.1. do inquérito por questionário

6.2. e 7.2. Bicicleta

Relativamente à questão 6.2 e 7.2., através da análise do Gráfico 8, é possível verificar que os inquiridos responderam que, ao Fim-de-semana, os seus educandos despendem até 30 minutos (28%), 31-60 minutos (17%) e 90-120 minutos (6%). No entanto, 43% das crianças não pratica esta atividade física ao Fim-de-semana.

Quanto à categoria Durante a semana, os educandos despendem 0-30 minutos (33%), 31-60 minutos (17%) e 38% das crianças não pratica bicicleta.

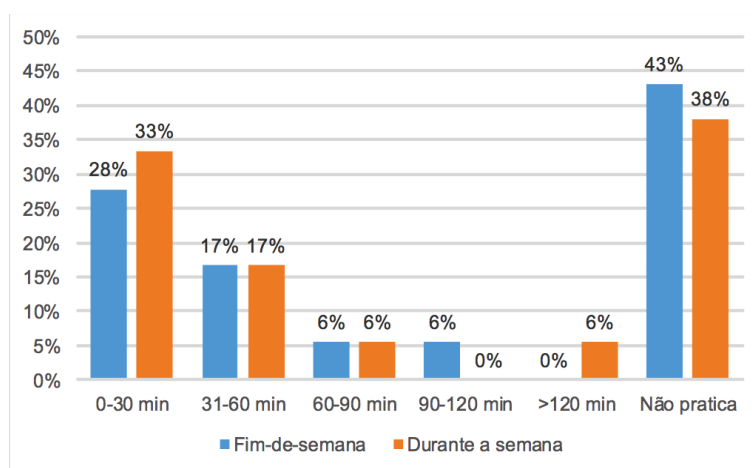


Gráfico 8 - Resultados obtidos às questões 6.2. e 7.2. do inquérito por questionário

6.4. e 7.4. Parque infantil

Relativamente à questão 6.4 e 7.4., através da análise do Gráfico 9, é possível verificar que os inquiridos responderam que, ao Fim-de-semana, os seus educandos despendem 31-60 minutos (28%), 60-90 minutos (49%) e 90-120 minutos (11%).

No que concerne à categoria Durante a semana, os educandos despendem 0-30 minutos (38%), 60-90 minutos (17%) e 22% das crianças não utiliza o Parque infantil.

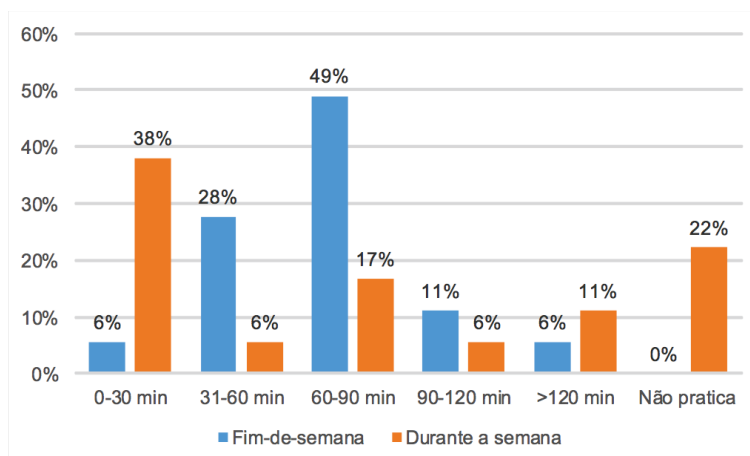


Gráfico 9 - Resultados obtidos às questões 6.4. e 7.4. do inquérito por questionário

6.5. e 7.5. Brincar na rua com amigos

Relativamente à questão 6.5 e 7.5., através da análise do Gráfico 10, é possível verificar que os inquiridos responderam que, ao Fim-de-semana, os seus educandos despendem até 30 minutos (17%), 60-90 minutos (11%). No entanto, 55% das crianças não pratica esta atividade física ao Fim-de-semana.

No que concerne à categoria Durante a semana, os educandos despendem 0-30 minutos (11%) e 60-90 minutos (17%). Contudo, 60% das crianças não brinca com os amigos durante a semana.

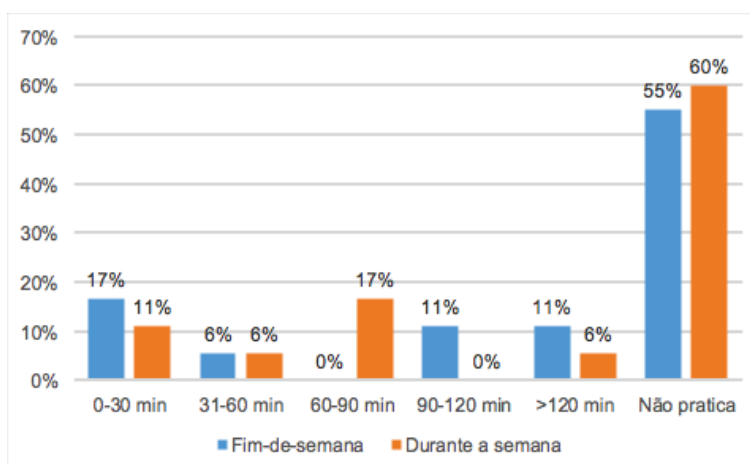


Gráfico 10 - Resultados obtidos às questões 6.5. e 7.5. do inquérito por questionário

Questão 8 – “Quanto tempo despende, por dia, o seu educando em atividades de entretenimento (ex. televisão, tablet e videojogos)?”

No que diz respeito à oitava questão, analisando o Gráfico 11 é possível verificar que ao tempo despendido em Televisão, o escalão de tempo mais utilizado é o de 31-60 min (15%) com os outros dois escalões a serem utilizados pela mesma quantidade de crianças (9% cada).

Relativamente ao Tablet, 21% das crianças não despendem qualquer tempo com este. No entanto, das crianças que despendem tempo nesta atividade de entretenimento, o escalão de tempo mais utilizado é o de 0-30 min (8%).

Quanto aos Videojogos, 23% das crianças não despendem qualquer tempo com este. No entanto, das crianças que despendem tempo nesta atividade de entretenimento, o escalão de tempo mais utilizado e único é o de 0-30 min (11%).

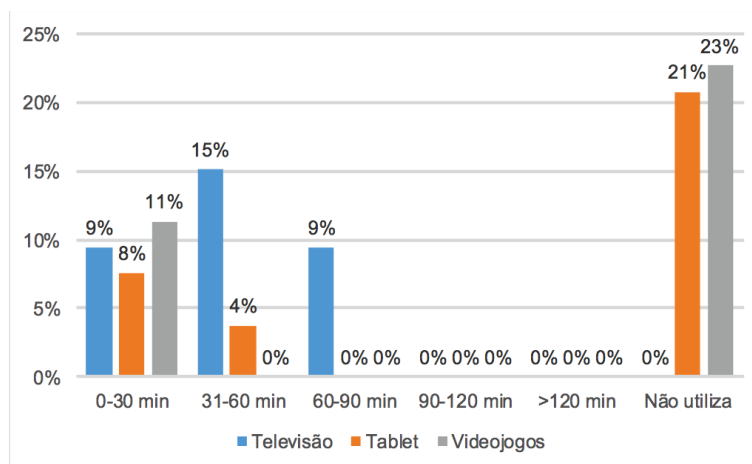


Gráfico 11 - Resultados obtidos à questão 8 do inquérito por questionário

4.2. Diagnóstico de observação

De forma a serem observadas, foram escolhidas aleatoriamente dez crianças num total de vinte e cinco.

O grupo para observação era constituído por 5 crianças do género feminino e 5 do género masculino. Deste grupo maioritariamente as crianças tinham 4 anos (70%) e as restantes 5 anos de idade (30%).

Da totalidade das crianças, apenas uma desenvolvia atividades extra curricular, a Natação.

O diagnóstico contemplou duas fases permitindo a comparação entre a primeira - antes da implementação das atividades - e a segunda - no término da intervenção.

O diagnóstico foi efetuado tendo em conta as áreas: Atividades físicas e Comportamentos.

Analisando o Quadro 1 e o respetivo gráfico (Gráfico 12) é possível verificar que se assiste a uma evolução acentuada de reversões para a situação Sim (53% inicialmente para 98% no final). Verifica-se ainda que todas as crianças evoluíram pelo menos um item, em qualquer das áreas; Considerando as duas áreas, 50% das crianças (5) evoluíram em 4 itens; Uma criança evoluiu em todos os itens das atividades físicas; Uma única criança não evoluiu num item (Atividade física).

Da área Atividade física, “Saltar à corda” foi o item com mais evolução (90%) e da área Comportamentos, o item “Sabe respeitar os colegas” foi o que teve mais evolução (80%).

	Atividades físicas						Comportamentos					
	Sabe saltar à corda		Sabe saltar ao pé coxinho		Sabe jogar à macaca		Sabe aceitar os resultados		Sabe respeitar os colegas		Sabe esperar pela sua vez	
	Ant.	Dep.	Ant.	Dep.	Ant.	Dep.	Ant.	Dep.	Ant.	Dep.	Ant.	Dep.
J.	N	S	N	S	N	S	S	S	N	S	S	S
R.	N	S	S	S	N	S	N	S	S	S	N	S
L.	N	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S
D.	N	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S
D.	N	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S
R.	N	S	N	S	N	S	S	S	N	S	S	S
M.	N	S	S	S	S	S	N	S	S	S	N	S
F.	N	S	S	S	N	S	S	S	N	S	N	S
D.	N	N	N	S	S	S	S	S	N	S	S	S
M.	N	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S

Legenda: Ant. – Antes Dep. – Depois N – Não S – Sim

Quadro 1 - Diagnóstico de observação antes e depois da intervenção

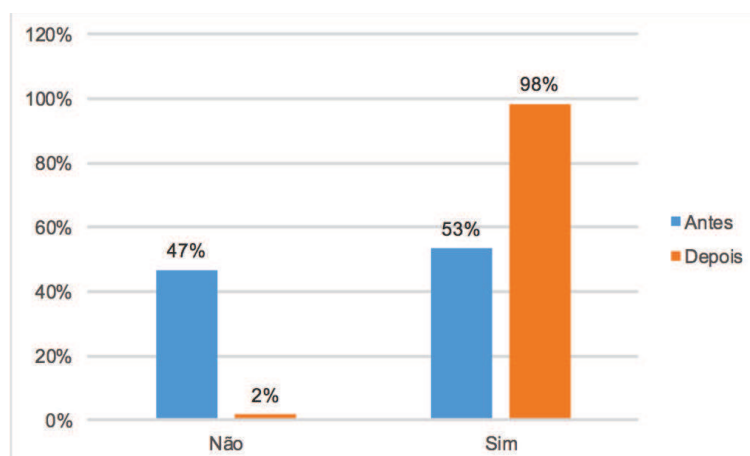


Gráfico 12 - Resultados do diagnóstico de observação antes e depois da intervenção

4.3. Análise dos jogos desenvolvidos

Neste subcapítulo apresenta-se a análise de cada jogo que fora desenvolvido com as crianças.

Importa referir que tendo tido a investigadora uma participação muito ativa nos jogos, não foi possível a recolha de notas de campo. Para acrescentar, menciona-se também o facto de ter estado sozinha na realização dos jogos devido a uma questão de logística, na qual a educadora ficou na sala de atividades com o outro grupo de crianças devido ao facto de a auxiliar não ter estado disponível durante um período de tempo.

No entanto, na análise individual de cada jogo a investigadora relata momentos e expressões significativas ditas pelas crianças, tendo por base o registo fotográfico e a memória.

4.3.1. “Jogo das cadeiras”

O momento que antecedeu o jogo das cadeiras consistiu numa conversa no tapete com as crianças, na qual foi questionado o conhecimento acerca do jogo por parte das mesmas. A maioria das crianças conhecia o jogo e quando lhes foi dito que o iriam jogar, mostraram-se muito eufóricas, bateram palmas e exclamam bem alto “Boa!”.

Antes da explicação das regras do jogo, a investigadora perguntou às crianças se sabiam qual tinha sido o critério de seleção deste jogo. A esta pergunta, algumas crianças responderam negativamente. No entanto, depois de refletir um pouco mais uma criança mencionou “Já sei! É porque ouvimos a música com os ouvidos!”. Perante esta resposta, a investigadora aceitou-a correta e referiu que de forma a dar resposta ao conteúdo das atividades que se tinha vindo a desenvolver na sala sobre a temática dos 5 sentidos, “o jogo das cadeiras é um jogo que contém uma música e vocês têm que a ouvir com os...”ouvidos” – responderam as crianças em coro – “Hoje vamos trabalhar sobre o sentido da audição”. Com esta deixa, a investigadora começou por chamar a atenção das crianças mais distraídas e referiu que para se jogar o

jogo das cadeiras era preciso muita atenção, pois teriam de ouvir a música e quando esta parava teriam que se sentar numa cadeira. As crianças ouviram com atenção e motivação as regras do jogo pois queriam realizá-lo da melhor forma. No entanto foi também explicado ao grupo que, uma vez que este jogo não poderia ser realizado com todas as crianças ao mesmo tempo, a investigadora elaboraria um grupo, de forma aleatória, com seis elementos.

Enquanto isso, a investigadora afastou para uma parede as mesas e as cadeiras pertencentes à sala. Começou então por explicar às crianças que para este jogo seriam necessárias cinco cadeiras. Posto isto, à medida que a investigadora as colocava no espaço destinado à área de jogo, as crianças, por sua livre vontade, começaram a contar as cadeiras. De seguida, a investigadora questionou se faltava alguma cadeira ao que uma criança responde “Não, só precisamos de cinco cadeiras!”.

No momento em que a investigadora selecionou os seis elementos, algumas das restantes crianças mostraram-se descontentes (“Eu queria jogar...”). Perante esta situação de tristeza por parte das crianças, a investigadora voltou a conversar com estas e fez-lhes ver que se jogassem todos ao mesmo tempo, iriam acabar por se magoar por se gerar muita confusão e assim o jogo não teria sucesso. No entanto, foi explicado novamente que todas as crianças iriam jogar este jogo. A única diferença é que não jogavam todos em simultâneo. Depois das explicações, as crianças aceitaram a ideia e entenderam que teriam que esperar pela sua vez para jogar. Estas prontamente formaram uma plateia, dispondo-se em posições em que todos conseguissem ver.

A certa altura no decorrer do jogo, as crianças começaram a aperceber-se quando a investigadora promovia a pausa da música, tentando tirar proveito da situação onde executavam movimentos lentos, dirigindo-se para as cadeiras. Posto isto, a investigadora teve que adotar uma outra estratégia mudando o local onde se encontrava. A partir deste momento, a investigadora deslocou-se para um local onde tirava a visibilidade das crianças. Colocou ainda o *tablet* atrás das suas costas impossibilitando de as crianças visualizarem o movimento do dedo que se fazia para parar a música.

Com esta mudança as crianças também se aperceberam que, não conseguindo antecipar a pausa da música, teriam que estar ainda mais atentas à mesma. Entusiasmadas com o jogo e que a música parasse, circulavam em redor das cadeiras. As crianças que iam perdendo, sentavam-se na plateia, trocando com outro colega, sem manifestar desagrado ou descontentamento.

No entanto, apesar de terem ouvido as regras do jogo com atenção, com tanto entusiasmo e satisfação em jogar, esqueceram-se de colocar as mãos atrás das costas (ver Figura 1) e como queriam ficar o maior tempo possível a jogar, por vezes, quando achavam que a música ia terminar, colocavam a mão na cadeira para que fosse mais fácil ficar com uma cadeira se tal acontecesse.

Contudo, tanto as crianças que estavam a participar no jogo como as que estavam a assistir estiveram sempre muito empolgadas durante o mesmo. As que iam assistindo apoiaram vivamente os colegas formando uma claque, tendo tido exclamações como “Boa!”, “GANHASTE!” e cantando pelo nome dos colegas.

O facto de, no início da atividade, ter sido demonstrado como se executava o jogo contribuiu para que as crianças não tivessem hesitações no desenrolar do mesmo.

Contudo, comparando com o jogo de dia 28/05/2014, este decorreu sem batotices, na medida em que as crianças assimilaram melhor as regras, nomeadamente da colocação das mãos atrás das costas (Figura 2). Apesar de já terem realizado este jogo, as crianças continuaram muito entusiasmadas, motivadas e empenhadas durante a realização do mesmo.

No Apêndice 3 encontram-se as fotografias referentes ao Jogo das cadeiras.



Figura 1 – “Jogo das cadeiras” (21/05/2014)



Figura 2 – “Jogo das cadeiras” (28/05/2014)

4.3.2. “Estafetas com bola”

Na área do tapete, foi conversado com as crianças que, sendo quinta-feira, era dia da Educação Física.

Como as crianças tinham visto a investigadora a chegar à sala com um saco ficaram muito curiosas de qual seria a surpresa. Desta forma, depois de algumas crianças espreitarem para dentro do saco referiram “Oh...são bolas! Boa!”, entusiasmadas. Ainda não tinham começado o jogo e as crianças já estavam empolgadas.

Posto isto, de forma a amenizar a situação foi explicado que as crianças não poderiam ir todas para a sala polivalente realizar o jogo. Muito prontamente uma criança mencionou “Pois não...uns amigos começam contigo e depois trocamos”.

A aceitação desta divisão do grupo começa a tornar-se sólida. Já na sala polivalente, o grupo ouviu com muita atenção tudo o que lhe foi dito.

Na altura da execução do jogo, tanto no primeiro como no segundo grupo, as crianças mostraram-se muito empenhadas, tendo tentado fazer os movimentos corretamente (Figura 3). Assistiu-se a uma criança que não conseguia saltar ao pé coxinho e, quando viu que não conseguia realizar os movimentos como os colegas, desanimou e recusou o exercício. Posto isto, a investigadora fê-la ver que todos estávamos a aprender, e que se não conseguisse fazer como os colegas, com o treino iria conseguir. Mais confiante de si mesma aceitou o desafio e, ao seu jeito, acabou por realizar o exercício. A situação voltou a repetir-se mas desta vez com outra criança, quando se tinha de deslocar à caranguejo.

Durante o decorrer do jogo, foi visível o empenho das crianças e sobretudo, a dedicação e a concentração com que o fizeram para que fosse a sua equipa a ganhar.

No entanto, nos dois grupos, observou-se uma grande dificuldade na passagem para o fim da fila quando chegavam e tocavam na mão do colega. Muitas das crianças colocaram-se no princípio da fila (local onde tinham chegado) até a investigadora chamar a atenção e dirigi-las para o local correto.

Em comparação com o jogo realizado no dia 05/06/2014 notou-se algumas diferenças. Em primeiro lugar, como as crianças tinham visto a investigadora a chegar à sala mas desta vez, com uma baliza e um cesto insuflável, ficaram ainda mais excitadas, batendo palmas e mostrando muito entusiasmo e também curiosidade. Na altura da explicação da divisão do grupo, mostraram-se muito mais compreensivos, tendo sido referido por uma criança “Não podemos jogar todos ao mesmo porque depois caímos”.

Em segundo lugar, no decorrer dos jogos, tanto no primeiro como no segundo grupo, observou-se uma participação ainda mais ativa. As crianças estiveram com atenção ao que lhes tinha sido referido e as regras que tinham sido ditas no primeiro dia de jogo e lembradas no segundo, ficaram ainda mais assimiladas, nomeadamente na passagem do jogador para trás do último

jogador da fila. Durante o jogo observou-se que esta dificuldade sentida tinha sido esbatida. No entanto, as crianças mais novas continuavam a não saber onde se colocar.

Durante o jogo, as crianças mostraram-se igualmente empenhadas e, as que não conseguiam encestar ou pontapear, deslocavam-se para perto destes recursos e repetiam o exercício, encontrando assim uma solução para o problema (Figura 4). Quando as equipas ganharam, os seus elementos festejaram expressando o contentamento através de saltos e de abraços à equipa.

No Apêndice 4 encontram-se as fotografias referentes ao jogo.



Figura 3 – “Estafetas com bola” (22/05/2014)

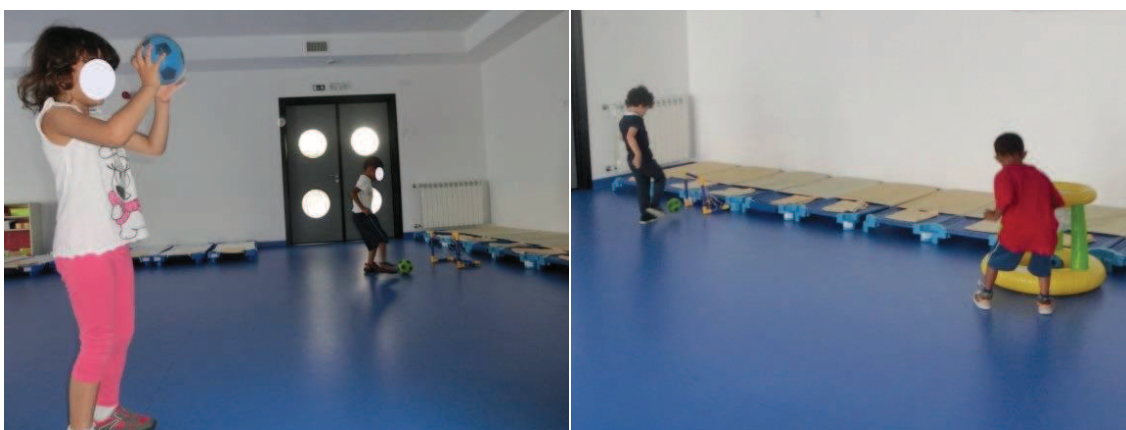


Figura 4 – “Estafetas com bola (baliza e cesto)” (05/06/2014)

4.3.3. “Jogo das estátuas”

O momento anterior ao jogo das estátuas consistiu numa conversa no tapete com as crianças. Antes da explicação das regras do jogo, a investigadora referiu que se ia jogar o jogo das estátuas. Contentes com a sugestão, uma criança prontamente mencionou “Não jogamos todos ao mesmo tempo o jogo das estátuas” ao que outra completou “Porque depois não conseguimos jogar com tantos amigos”.

Posto isto, foi explicado que as crianças não poderiam ir todas para a sala polivalente realizar o jogo mas que todos iam jogá-lo.

Na sala polivalente, tanto no primeiro como no segundo grupo, as crianças mostraram-se muito contentes com a música que serviu também de suporte a este jogo, exclamando “Ehhh...a música do Gru outra vez! Que fixe!”.

As crianças estiveram ainda muito concentradas e no decorrer do jogo realizaram diferentes movimentos e posições. Ao longo de uma só música foram observadas deslocações e estátuas todas diferentes. Conseguiram assim ser criativas e eficazes (Figura 5). No entanto, uma criança começou por escolher a posição de estar deitado no chão quando a música parava, tendo percebido que assim a probabilidade de se mexer era reduzida. Contudo, a investigadora, apercebendo-se que aquele “truque” não tinha sido alvo de imitação por outras crianças não chamou a atenção da criança visto que tinha sido a escolha da sua forma de jogar. Curioso foi observar que depois de alguns momentos, esta criança acabou por escolher realizar outros movimentos. Foi curioso também verificar que quando a música parava as crianças, na sua maioria, imobilizavam-se tendo sempre os braços no ar.

Contudo, no final do jogo de um dos grupos, uma criança fez uma birra, atirando-se para o chão e a chorando alto disse: “Eu é que queria ganhar...”. Posto esta situação, a investigadora chamou-a à atenção e fê-la ver que não se pode ganhar em todos os jogos. Posto esta situação a investigadora, na área do tapete, na sala de atividades, reuniu-se com todas as crianças de forma a fazerem uma avaliação do jogo que tinham realizado. Esta avaliação teve como intuito as crianças entenderem que não podem sempre ganhar e

que, acima de tudo, têm que aprender a ganhar, mas fundamentalmente têm que aprender a perder. No entanto, durante a reunião, esta conversa não foi destinada à criança que fez a birra mas sim ao grupo inteiro.

Em comparação com o jogo das estátuas realizado no dia 05/06/2014 as crianças continuaram criativas nos seus movimentos (Figura 6) e no decorrer do jogo conseguiram já controlar as suas emoções quando iam perdendo.

No Apêndice 5 encontram-se as fotografias referentes ao Jogo das Estátuas.



Figura 5 – “Jogo das estátuas” (22/05/2014)



Figura 6 – “Jogo das estátuas” (05/06/2014)

4.3.4. “Saltar à corda”

Na área do tapete, reunidas com a investigadora, as crianças prontamente disseram: “Hoje é dia de ginástica!”, “Vamos jogar!”, “Vai ser giro!”.

Já entusiasmadas e motivadas as crianças questionaram “Hoje vamos jogar com bolas?” ao que a investigadora respondeu negativamente e explicou que seria feito outro jogo. Posto esta explicação, uma criança rapidamente disse: “Já sei...não podemos jogar todos ao mesmo tempo. Uns ficam aqui e outros vão contigo para a sala de ginástica e depois trocam”. Depois deste esclarecimento, já na sala polivalente, as crianças ouviram com atenção o que lhes tinha sido dito. Depois do aquecimento e de ter sido mostrada a corda precisa para o exercício, as crianças ficaram muito contentes, dando pulos de alegria e batendo palmas, cantando “Corda, corda, corda!”.

No decorrer do primeiro exercício, tanto no primeiro como no segundo grupo, verificou-se que as crianças gostaram de ajudar a segurar na corda e de saltar por cima desta, sem nunca a ter pisado, nem mesmo as mais novas (Figura 7).

Ao longo destas execuções mostraram-se muito contentes, esboçando sorrisos. No entanto, no segundo exercício observou-se que nunca tinham saltado à corda anteriormente visto que quando foram colocadas na área de jogo, não souberam o que tinham de fazer depois de lhes ter sido demonstrado e falado sobre o procedimento do exercício. Depois do apoio da investigadora, algumas crianças conseguiram saltar acompanhando o movimento da corda. Quando se aperceberam que tinham conseguido saltar à corda, ficaram tímidas esboçando um sorriso tímido também. A investigadora, a cada salto que era dado mostrou-se muito satisfeita tendo elogiado o feito através de palavras e gestos, como foi exemplo “Dá cá mais cinco!” ou de levantar os braços no ar exclamando “Boa! Conseguieste!”. No entanto, algumas crianças tiveram algumas dificuldades na execução do exercício. Observou-se que algumas saltaram antes do tempo e outras saltaram para trás, comprometendo assim o exercício. Enquanto estas não conseguiram saltar, algumas das crianças que

estavam sentadas a ver os colegas riram-se e troçaram dizendo “Buu! (apontando com o polegar para baixo) A I. não sabe saltar!” Após esta situação, as crianças que tinham mais dificuldades sentiram-se ainda mais inibidas, tendo muitas delas dito “não consigo” e recusado a realizar o exercício.

Perante esta situação a investigadora, na área do tapete, na sala de atividades, considerou importante reunir-se com o grupo de forma a fazer uma avaliação do que tinha acontecido. Esta avaliação teve como intuito as crianças entenderem que nenhuma pessoa nasce ensinada e que, no caso da sessão de Educação Física, se existissem colegas que não conseguissem realizar qualquer atividade, os restantes não teriam que se rir ou troçar da situação mas sim ajudar os colegas no que fosse preciso. Todos os que estiveram presentes na reunião, por vezes, também tinham dificuldades em realizar algo e não gostavam certamente que se rissem deles. Foi ainda conversado com as crianças que perante as dificuldades na realização de alguma atividade o “não consigo” teria de ficar de fora da sala, pois tinham que tentar e só com o treino e empenho é que conseguiriam alcançar resultados. Durante a reunião, as crianças mostraram-se muito atentas e concordaram com o que lhes foi dito. Uma das crianças referiu “Não podemos rir dos amigos porque todos estamos a aprender saltar à corda”.

Assim, perante este tema de conversa, foram referidas quatro regras muito importantes a implementar nas futuras atividades, para que não acontecesse de novo situações desagradáveis para as crianças: 1- “Não rir dos amigos quando não conseguem”; 2- “Não se pode ganhar sempre. Tem que se saber ganhar e perder”; 3- “Não dizer “não consigo”” e 4- “Ouvir os adultos”.

Em comparação com o jogo realizado no dia 12/06/2014 notaram-se algumas diferenças. Em primeiro lugar, no momento de conversa na área do tapete, na sala de atividades, a investigadora relembrou as regras a tomar em consideração para a sessão de Educação Física. Prontamente, algumas das crianças mencionaram cada uma das regras que lhes tinham sido informadas anteriormente. Em segundo lugar, aquando da realização do primeiro exercício, tanto no primeiro como no segundo grupo, as crianças não tiveram quaisquer

dificuldades, tal como aconteceu no primeiro dia. Apesar de terem sido repetidos os exercícios, as crianças continuaram muito contentes não mostrando qualquer sinal de aborrecimento (Figura 8).

No que diz respeito à realização do salto à corda, tanto no primeiro como no segundo grupo, foi visível a preocupação e a concentração das crianças em conseguir saltar no tempo correto, tendo algumas crianças proferido: “Estão a fazer barulho. Eu não me consigo concentrar”. Quando se aperceberam que tinham conseguido saltar à corda, demonstraram muita satisfação, esboçando grandes sorrisos e pulos de alegria. Desta vez, foram as crianças que procuraram, rapidamente, a mão da investigadora para que esta lhes desse um “cinco”. A alegria das crianças por terem feito estas conquistas foi de tal ordem que quiseram repetir o exercício. Foi curioso observar que as crianças que tinham algumas dificuldades no primeiro dia, conseguiram esbatê-las progressivamente, através do treino. Neste dia já não se ouviu o “não consigo”. As regras foram cumpridas tendo sido observado o respeito e a ajuda das crianças entre si.

No Apêndice 6 encontram-se as fotografias referentes à atividade física Saltar à corda.



Figura 7 – “Saltar à corda” (29/05/2014)

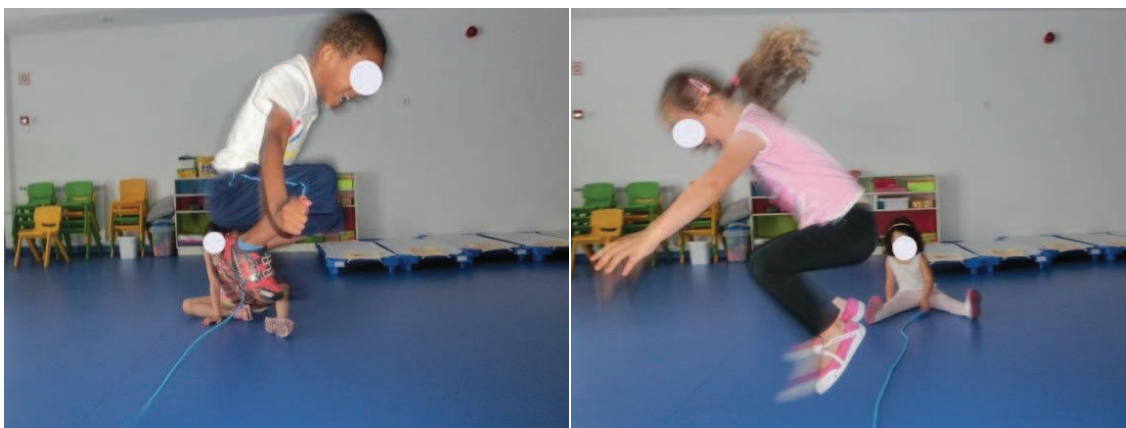


Figura 8 – “Saltar à corda” (04/06/2014)

4.3.5. “Vamos à caça do urso”

As crianças mostraram-se muito curiosas pela história *Vamos à caça do urso*, de Michael Rosen (autora) e Helen Oxenbury (ilustradora), da Editora Caminho. Aquando da leitura da história estiveram muito atentas e concentradas para que soubessem fazer os gestos referentes à história.

No momento da divisão do grupo em duas equipas as crianças aceitaram positivamente a divisão, tendo sabido esperar pela sua vez de executar a atividade.

Relativamente à prestação das crianças, tanto no primeiro como no segundo grupo, esta foi positiva pois acompanharam a história e fizeram corretamente os gestos referentes a cada passagem na história (Figura 9). No entanto, o segundo grupo, tendo estado mais concentrado, levou o jogo mais a sério e acabou por vencer o desafio.

No Apêndice 7 encontram-se as fotografias referentes à atividade.



Figura 9 – “Vamos à caça do urso” (03/06/2014)

4.3.6. “Jogos tradicionais (Jogo do lencinho, Jogo da macaca e Saltar à corda)”

Na sala de atividades, no momento anterior à explicação das regras do jogo, na área do tapete, uma criança visualizou a corda de saltar e um saco em cima de uma mesa da sala e disse “Ó Inês mas hoje não é dia de ginástica!” ao qual a investigadora respondeu: “Então e para fazermos jogos tem que ser só nos dias de ginástica?”. A criança ficou pensativa e acenou negativamente com a cabeça. Seguidamente, verificou-se que o jogo da macaca era desconhecido para alguns elementos e que os jogos do lencinho e da corda já eram conhecidos por todos.

Aquando da explicação de cada um dos jogos as crianças mostraram-se muito atentas e entusiasmadas. No entanto, nesta primeira fase a preparação do jogo da macaca foi a mais contagiante. Uma a uma, contentes e divertidas, as crianças colocaram as peças e os seus números correspondentes de forma correta.

No entanto, o momento da realização do jogo em três espaços diferentes no parque exterior, considerou-se o aspeto menos positivo da atividade. Uma vez que só estiveram presentes dois adultos (a educadora e a investigadora) para dinamizar e orientar os grupos, um grupo de uma estação ficou de forma autónoma a realizar o jogo pois já o tinha jogado noutras circunstâncias, como é o caso das brincadeiras livres no parque. No entanto, notou-se que o grupo não se soube organizar para jogar, por exemplo na formação da roda (Figura

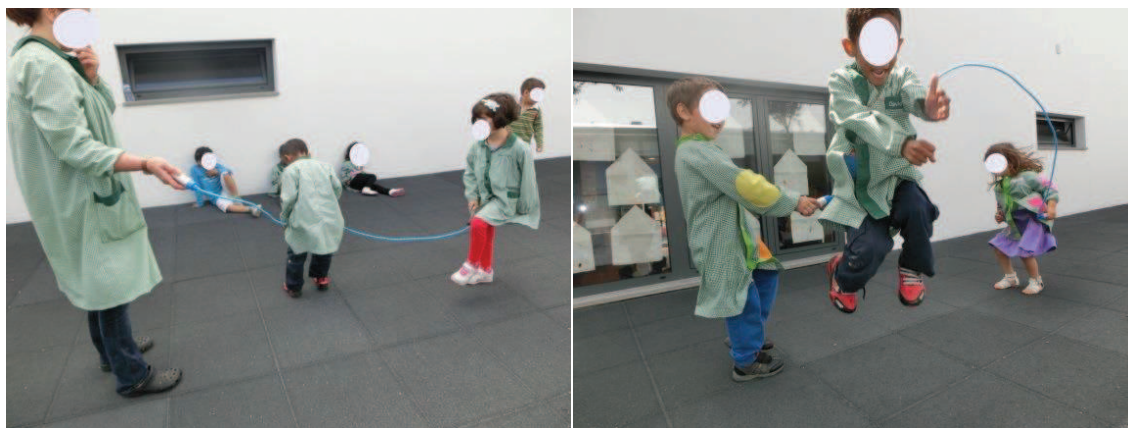
10). Faltou realmente um terceiro adulto para que, desta forma, a organização funcionasse corretamente.

Perante esta situação, a investigadora decidiu reformular o procedimento de toda a atividade. Optou por outra estratégia de desenvolvimento: realizou cada jogo com um grupo de crianças de cada vez. As restantes ficaram na sala de atividades com a educadora.

Após esta nova estratégia, o decurso dos jogos decorreu sem percalços tendo a investigadora tido mais oportunidades para participar e auxiliar as crianças (Figura 10).

No Apêndice 8 encontram-se as fotografias referentes aos Jogos tradicionais.





**Figura 10 – “Jogos tradicionais (Jogo do lencinho, Jogo da macaca e Saltar à corda)”
(04/06/2014) – Antes e depois da mudança de estratégia de jogo**

4.3.7. “A bola que não pode cair ao chão”

Na área do tapete, foi conversado com as crianças que, sendo quinta-feira, era dia da Educação Física.

Como as crianças tinham visto a investigadora a encher uma bola de praia antes de entrar na sala, ficaram muito intrigadas e ao mesmo tempo contentes sobre o que seria a surpresa do dia.

Anteriormente à explicação das regras do jogo e sua demonstração, já na sala polivalente, as crianças ficaram muito eufóricas ao verem uma bola de praia para jogarem. “Para que é que é isso?”, esta foi das questões mais ouvidas, ao que a investigadora respondeu que a bola serviria para o jogo que iriam realizar.

As crianças, durante a explicação de tudo o que lhes foi dito, estiveram muito atentas, despertas e ansiosas para jogar.

No primeiro grupo, o jogo foi desenvolvido com o grupo sentado no chão, em roda. Empenhadas e com a preocupação de agarrar bem a bola para não ter de sair do jogo, as crianças passaram a bola uns aos outros, ainda com algumas paragens no movimento (Figura 11). Quando a bola caía ao chão e as crianças tinham que abandonar o jogo, não demonstraram qualquer descontentamento por esse facto, tendo uma criança proferido para a investigadora “Temos que saber ganhar e perder. A bola caiu para o chão e perdi”. Apesar de o jogo ter corrido dentro da normalidade, a investigadora, no

segundo grupo, alterou a posição de jogo, sendo esta em pé (Figura 12). De facto, comparando os dois jogos, o último jogo correu melhor, na medida em que este foi mais espontâneo, tendo as crianças mais oportunidades e facilidades de movimentar o corpo para apanhar e dar a bola ao colega do lado. Também se assistiu a respeito pelos colegas, não tendo existido qualquer tipo de birra ou zanga por parte das crianças.

No Apêndice 9 encontram-se as fotografias referentes ao jogo.



Figura 11 – “A bola que não pode cair ao chão” (1º grupo) (05/06/2014)



Figura 12 – “A bola que não pode cair ao chão” (2º grupo) (05/06/2014)

4.3.8. “A bola por cima da cabeça”

Na sala de atividades, no momento anterior à explicação das regras do jogo, na área do tapete, as crianças ficaram muito entusiasmada pelo facto de a investigadora trazer novamente bolas para a sessão de Educação Física.

No momento da divisão do grupo em dois grupos, as crianças aceitaram positivamente a divisão, tendo sabido esperar pela sua vez de ir para a sala polivalente.

Tanto no primeiro como no segundo grupo, as crianças estiveram muito atentas, despertas e ansiosas para jogar após a explicação de tudo o que lhes foi dito.

Em relação às atividades anteriores, as crianças demonstraram que sabiam formar uma fila e durante o jogo estiveram empenhadas na passagem da bola. Tiveram a preocupação de agarrar muito bem a bola com as mãos para que esta não caísse ao chão.

Foi notório o espírito competitivo neste jogo. Foi interessante observar que os elementos das duas equipas foram sempre observando a equipa adversária para ver em que elemento é que ia a bola, de forma a acelerar os movimentos para a sua equipa ganhar (Figura 13).

Este jogo teve muita recetividade pelas crianças pelo que foi solicitada a sua repetição.

No Apêndice 10 encontram-se as fotografias referentes ao jogo.



Figura 13 – “A bola por cima da cabeça” (12/06/2014)

4.4. Análise da Entrevista

Após a implementação das atividades realizou-se uma entrevista à educadora responsável de sala referente à pertinência e desenvolvimento da investigação.

Através da entrevista foi possível perceber que a educadora considera muito importante o envolvimento das crianças na atividade física, na medida em que esta é essencial no desenvolvimento pessoal e social das crianças. No entanto, apesar desse reconhecimento, a atividade física fica um pouco ausente das suas planificações.

A entrevistada refere que as atividades físicas associadas a outras áreas de conteúdo são benéficas, na medida em que ao se encontrarem interligadas proporcionam às crianças experiências enriquecedoras.

Quanto à investigação, a educadora considera-a muito interessante tendo tido resultados significativos na segurança e equilíbrio das crianças. Refere ainda que este estudo a despertou para a prática de atividades físicas com as suas crianças.

Desta forma, tendo em conta os registos obtidos, foram divididas categorias e subcategorias com os respetivos indicadores como apresentamos no quadro síntese seguinte:

Análise de conteúdo do discurso da Educadora responsável de sala

Categorias	Subcategorias	Indicadores
Identificação do entrevistado	Idade	“45 anos”
	Formação académica	“Licenciatura em Educação de Infância”
	Percurso profissional	“(…) auxiliar de educação (…) educadora de

		infância.”
Participação das crianças em atividades físicas	Valor	“(…) é crucial para o desenvolvimento físico e mental (…) ajuda as crianças a melhorar o desempenho escolar e o desenvolvimento pessoal e social.”
Expressão Motora no Jardim-de-Infância	Importância	“A Expressão Motora ajuda a que todas as crianças aprendam a utilizar e a dominar melhor o seu próprio corpo.”
	Frequência	“Sim, este ano foi feito semanalmente, mas por vezes se não for imposto acaba por ficar “esquecido”.
	Ligação a outras áreas de conteúdo	“Sim, porque estão todas interligadas (…) deverá existir uma articulação entre elas de forma a proporcionar às crianças experiências enriquecedoras.”
Implementação de atividades pela investigadora	Melhorias	“(…)nota-se mais segurança, mais equilíbrio (…) permitiu ainda tomar consciência dos diferentes segmentos do corpo e das suas

		possibilidades e limitações.”
	Desempenho da investigadora	“Durante a implementação das atividades houve sempre a preocupação de definir os objetivos, a metodologia e fazer a avaliação final quer com as crianças como com os adultos.”
	Opinião sobre a investigação	“Julgo ser muito interessante porque este tema tem sido pouco investigado (...) cada vez mais temos uma vida muito sedentária. Fiquei com mais vontade de nas minhas programações incluir mais vezes a atividade física.”

Quadro 2 - Entrevista à Educadora responsável de sala

CAPÍTULO 5

CONSIDERAÇÕES FINAIS

5.1. Conclusões da investigação

Neste capítulo serão apresentadas as conclusões finais resultantes da presente investigação. Deste modo, importa recorrer às suas questões orientadoras que estiveram na origem da mesma. As questões de investigação atrás delineadas visavam identificar a função do educador na promoção da atividade física no quotidiano de jardim-de-infância, entender qual o papel da família no desenvolvimento de práticas de atividades físicas e ainda averiguar qual o contributo do envolvimento das crianças na prática de atividades físicas.

Respondendo à primeira questão de investigação “*Qual a função do educador na promoção da atividade física no quotidiano de jardim-de-infância?*”, o educador, considerado a figura principal e de grande importância na educação pré-escolar, através de comportamentos e atitudes condiciona negativamente ou positivamente a prática de atividade física. Assim, tendo em vista a promoção da atividade física deve ter procedimentos e atitudes de qualidade (Goodway e Robinson, 2006).

A par disso, de forma a fomentar o gosto e conseqüente atividade física, é muito importante que o educador seja imaginativo e criativo, conquistando assim a atenção e o interesse do seu grupo de crianças. O ambiente motivador para a atividade física deve permitir que as crianças usufruam de momentos divertidos e lúdicos.

Durante a planificação das atividades físicas, a investigadora teve sempre em consideração a criatividade, tendo utilizado diversos recursos materiais (exemplos: bolas de diferentes tipos, corda, jogo da macaca, baliza, cesto, entre outros) no decorrer das variadas atividades.

Ainda na planificação das atividades a investigadora teve, sempre que possível, presente a interdisciplinaridade (exemplo: Jogo das cadeiras e Jogo das estátuas – Conhecimento do Mundo - 5 sentidos (audição)) tendo sido

transversal o domínio da Linguagem Oral em todas as atividades através da comunicação. Assim, de acordo com Carvalho (2008), os momentos de Expressão Motora devem ser desenvolvidos de forma interdisciplinar interligando e explorando diversos conteúdos de outras áreas curriculares.

De acordo com a entrevistada, esta considerou importante a metodologia interdisciplinar utilizada nas atividades referindo que “estão todas interligadas (...) deverá existir uma articulação entre elas de forma a proporcionar às crianças experiências enriquecedoras”.

Foi ainda preocupação da investigadora realizar atividades que promovessem o movimento em vários dias da semana, não sendo só confinado à quinta-feira, dia da Educação Física. Tal como enuncia a educadora responsável de sala em resposta à frequência com que proporciona atividades físicas ao seu grupo de crianças “(...) por vezes se não for imposto acaba por ficar “esquecido””. É fundamental que o educador conceda tempo, espaço e oportunidade de movimento às crianças (Pica, 2008).

Por último e não menos importante, é imprescindível que o educador conheça as características individuais do seu grupo de crianças, tendo em vista uma organização e uma adaptação das atividades que planeia consoante as suas necessidades individuais, uma vez que se assiste a níveis de habilidade motora díspares (Condessa, 2008).

Respondendo à segunda questão de investigação “*Qual o papel da família no desenvolvimento de práticas de atividades físicas?*” considera-se muito importante que esta participe e promova atividades físicas com as crianças. O nível de exercício físico das crianças encontra-se ligado à importância que a família atribui à prática de atividades físicas e à sua participação nas atividades com as crianças. Na verdade, a família constitui um agente de grande influência nos seus hábitos físicos ao incentivar a prática de atividades de movimento (Serrano, 2007).

Através da análise dos dados recolhidos pelos inquéritos por questionário aplicados aos pais/encarregados de educação é possível concluir que estes atribuem importância à realização de atividades de índole motor pelos seus

educandos como também costumam ter uma participação ativa nestas práticas. Assim, através da análise dos dados é observado que os elementos da família que mais promovem a atividade física foram o(a) irmão/irmã, a mãe e o pai, nesta sequência (Gráfico 6).

No que diz respeito à resposta à terceira questão de investigação “*Qual o contributo do envolvimento das crianças na promoção de atividades físicas?*”, este depende essencialmente do interesse por parte destas. No entanto, a relação de segurança e satisfação que as crianças estabelecem com os encarregados de educação bem como com os educadores, através do empenho e gosto pela atividade física, é considerado outro dos fatores que viabilizam o envolvimento (Kazimierczak, 2012).

Durante as atividades, foi notória a participação e a adesão por parte das crianças. Estas envolveram-se em contextos de promoção de atividades físicas tornando as atividades ainda mais atrativas e estimulantes.

Ao longo da implementação das diversas atividades físicas, foi observado o desenvolvimento das crianças a quatro níveis: cognitivo, emocional, social e motor. No que diz respeito ao primeiro, de facto através da explicação das regras, as crianças alargaram o seu vocabulário, bem como fortaleceram a compreensão do que lhes era dito. Durante as atividades foi observável a capacidade de atenção, na qual as crianças, mesmo em períodos mais longos, se interessaram pelos exercícios bem como pela sua correta execução.

A avaliação final executada nos termos de algumas atividades proporcionou uma reflexão por parte das crianças acerca do seu desempenho, bem como dos aspetos negativos e positivos das atividades desenvolvidas. Através deste desenvolvimento reflexivo as crianças evoluíram com os seus próprios erros.

Quanto ao nível emocional, observou-se que algumas crianças realizaram pela primeira vez determinados exercícios físicos propostos, como foi o exemplo de saltar à corda. A autoestima foi melhorada, tendo sido desenvolvido o positivismo referente às suas próprias capacidades. O aumento

da confiança na execução das atividades proporcionou o sentimento de realização pelas crianças.

Desta forma, o desenvolvimento das atividades permitiu a melhoria das atitudes e dos comportamentos das crianças.

No que diz respeito ao nível social, o desenvolvimento das atividades físicas permitiu a interação entre as crianças, o espírito de equipa, o convívio, a amizade, a responsabilidade e a cooperação.

Do conjunto de dez crianças analisado anteriormente à implementação das atividades (diagnóstico), verificou-se que a maioria das crianças demonstrava a capacidade de aceitar os resultados, de respeitar os colegas e de esperar pela sua vez. Relativamente às crianças, nas quais inicialmente não se observaram estas capacidades, verificou-se que ao longo da implementação das atividades as foram adquirindo.

No entanto, dos comportamentos observados comprova-se que o “Sabe respeitar os amigos” foi o que, na sua generalidade, teve mais evolução (Quadro 1 e Gráfico 12).

Relativamente ao nível motor pode-se afirmar que, do conjunto de dez crianças analisado anteriormente à implementação das atividades, pela verificação dos dados conclui-se que, relativamente à categoria Atividade física, apenas uma criança não obteve evolução num item (saltar à corda). No entanto, das atividades físicas observadas verificou-se que esta foi a atividade, na sua generalidade, com mais evolução (Quadro 1 e Gráfico 12).

De acordo com os inquéritos por questionário respondidos pelos pais/encarregados de educação conclui-se que as crianças desenvolvem atividades físicas fora do contexto escolar. Durante a semana e ao fim-de-semana as crianças têm disponibilidade para a prática de atividades físicas. De uma forma organizada, a Natação, consiste na atividade mais procurada (Gráfico 3). Quanto às atividades físicas de forma não estruturada, o Parque infantil e o Passeio ao ar livre são as atividades mais desenvolvidas pelas crianças (Gráfico 4).

No entanto, a atividade menos desenvolvida pelas crianças é o Skate podendo estar relacionado com a faixa etária do público-alvo (Apêndice 2).

Conclui-se ainda que o tempo dispensado em atividades de entretenimento, como a televisão, o *tablet*, e os videojogos não se superioriza ao tempo despendido em atividades físicas.

No que diz respeito às crianças que foram observadas, ao longo das atividades, foi possível verificar que tanto crianças do género feminino como do masculino aderiram à execução de atividades propostas não discriminando por serem atividades mais ligadas a um dos géneros, como por exemplo saltar à corda ou jogar à bola.

O nível de envolvimento das crianças nas atividades passa também pela sua estimulação bem como os seus interesses. Relativamente às atividades mais contadas em casa pelas crianças foram o Jogo das estátuas e os Jogos tradicionais bem como o Jogo das cadeiras (Apêndice 2).

5.2. Implicações da investigação para a prática profissional futura

De uma forma geral, a investigadora caracteriza este estudo como algo estimulante, interdisciplinar e criativo.

A seu ver, a receptividade por parte do grupo das crianças relativa às atividades físicas desenvolvidas consistiram numa mais-valia para o seu bom desenvolvimento, na medida em que as crianças sentiram-se motivadas e empenhadas e confiantes aquando da execução de atividades. Exemplo disso foi a solicitação das crianças para a repetição das atividades.

As atividades físicas que foram desenvolvidas proporcionaram novas experiências de aprendizagem, de interação com os pares, de confiança e de autonomia, de “(...) equilíbrio e segurança”, como refere a entrevistada (Apêndice 11).

Contudo, surgiram também pontos mais frágeis nesta investigação. Assim, como sugestões de melhoria, propõe-se a utilização de notas de campo obtidas durante a realização das atividades. Durante este período, na maioria

das vezes, a investigadora por se encontrar sozinha com o grupo de crianças e por se ter envolvido na gestão do grupo não tirou notas de campo a fim de registar todas as observações e ocorrências. O efeito negativo foi compensado pelo registo fotográfico.

REFERÊNCIAS

- Afonso, N. (2005). *Investigação naturalista em educação - um guia prático e crítico*. Porto: ASA.
- Aires, L. (2011). *Paradigma qualitativo e práticas de investigação educacional*. Lisboa: Universidade Aberta.
- APCOI (2014). A obesidade infantil é um problema sério para a saúde das crianças. Recuperado em 2014, junho 27 de, <http://www.apcoi.pt/obesidade-infantil/>
- Basei, A. (2008). A educação física na educação infantil: a importância do movimentar-se e suas contribuições no desenvolvimento da criança. *Revista Iberoamericana de Educación*, 47/3, 1-12. Recuperado em 2013 de, <http://www.rieoei.org/deloslectores/2563Basei.pdf>
- Batalha, A., et al. (2012). Dança e controlo da obesidade: Via de acesso à vida saudável. In Carvalho, et al. (2012). *Actividade física, saúde e lazer – o valor formativo do jogo e da brincadeira* (pp.279-286). Minho: Instituto de Estudos da Criança.
- Batista, M., & Nunes, C. (2012). A influência da prática de atividades físicas de enriquecimento curricular no desenvolvimento de capacidades coordenativas nas crianças do pré-Escolar. In Carvalho, et al. (2012). *Atividade Física, Saúde e Lazer – O Valor formativo do jogo e da brincadeira*. (pp.73-79). Minho: Instituto de Estudos da Criança.
- BHFNC (2012). Sedentary behaviour. *Physical Activity and Health, Loughborough University*. 1-12. Recuperado em 2014, junho 30, de <http://www.sedentarybehaviour.org/what-is-sedentary-behaviour/>
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação - Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.

- Carmo, H. & Ferreira, M. (2008). *Metodologia da Investigação – Guia para auto-aprendizagem* (2ª ed.). Lisboa: Universidade Aberta.
- Carvalho, M. (2008). O papel da actividade física no combate à obesidade. In *Actividade física, saúde e lazer – Modelos de análise e intervenção* (287-297). Lisboa: LIDEL.
- Condessa, I. (2006). Os ambientes facilitadores de aprendizagem na educação física infantil. *Revista Cinergis*, vol.7/2, 9-28. Santa Cruz do Sul: Editora da UNISC.
- Condessa, M. (2008). A actividade física curricular e extracurricular nas escolas do 1º ciclo de Ponta Delgada. In *Actividade física, saúde e lazer – Modelos de análise e intervenção* (347-358). Lisboa: LIDEL.
- Cordeiro, N. (2013). *Hábitos de vida saudáveis e atividade física em contexto de Educação Pré-escolar e ensino do 1.º ciclo do Ensino Básico*. Relatório de Estágio, Universidade dos Açores, Departamento de Ciências Da Educação.
- Creswell, J. W. (2007). *Projeto de Pesquisa: Métodos qualitativo, quantitativo e misto*. (2ª edição). Porto Alegre: Artmed.
- Creswell, J. W. (2010). *Projeto de Pesquisa: Métodos qualitativo, quantitativo e misto*. (3ª edição). Porto Alegre: Artmed.
- Fão, M., & Sarmento, T. (2008). Ludotecas – Espaços e tempos para brincar?. In Pereira, B. e Carvalho, G. (coord.), *Actividade física, saúde e lazer – Modelos de análise e intervenção* (63-77). Lisboa: LIDEL.
- Fiates, G., Amboni, R. & Teixeira, E. (2008). Comportamento consumidor, hábitos alimentares e consumo de televisão por escolares de Florianópolis. *Revista de Nutrição*, 21/1, 105-114. Recuperado em 20134, junho 20, de <http://www.scielo.br/pdf/rn/v21n1/a11v21n1.pdf>
- Flick, U. (2004). Uma introdução à pesquisa qualitativa. Porto Alegre: Bookman.,

- Fortin, M. (2003). *Processo de investigação: da concepção à realização*. (3ª ed.). Loures: Lusociência.
- Gallahue, D., Ozmun, J. (2005). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. 3ª ed. São Paulo: Phorte.
- Ghiglione, R. & Matalon, B. (2001). *O Inquérito: teoria e prática*. Oeiras: Celta Editora
- Gomes, S., Espanca, R., Gato, A. & Miranda, C. (2010). Obesidade em idade pré-escolar – Cedo demais para pesar demais!. *Acta Medica Portuguesa*, 23, 371-378. Recuperado em 20134, março 29, de <http://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/viewFile/644/328>
- Gonçalves, A. & Carvalho, G. (2008). Os tempos livres e os quotidianos na definição de estilos de vida de jovens rurais e urbanos: influência da escolarização e dos recursos comunitários. In *Actividade física, saúde e lazer – Modelos de análise e intervenção* (149-164). Lisboa: LIDEL.
- Goodway, J., & Branta, C. (2003). Influence of a motor skill intervention on fundamental motor skill development of disadvantaged preschool children. *Research quarterly for exercise and sport*, 74 (36-47).
- Goodway, J., & e Robinson, L. (2006). Skipping toward an active start - Promoting physical activity in preschoolers. *National Association for the Education of Young Children*. Recuperado em 20134, março 13 de, https://www.naeyc.org/files/naeyc/SKIPing_GoodwayBTJ.pdf
- Gray, D. (2012). *Pesquisa no mundo real*. (2ª edição). Porto Alegre: Penso.
- Janz, K., Dawson, J., & Mahoney, L. (2000). Tracking physical fitness and physical activity from childhood to adolescence: *the Muscatine study*. *Med Sci Sports Exerc*, 32, 1250-1257.
- Júnior, R., Hardman, C., Oliveira, E., Brito, A., Barros, S. & Barros, M. (2013). Fatores parentais associados à atividade física em pré-escolares: a

importância da participação dos pais em atividades físicas realizadas pelos filhos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 18(2), 205-214. Recuperado em 20134, março 26, de <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/2630/2392>

Kazimierczak, P. (2012). *Physical activity – helping children grow*. Everyday Learning Series, 10/2. Australia: Early Childhood Australia.

Kellert, S. (2005). *Building for Life: Designing and Understanding the Human-Nature Connection*. Washington, DC: Island press.

Kishimoto, T. (2002). *Jogo e a educação infantil*. São Paulo: Pioneira Thonason Learning.

Lessard-Hébert, M., Goyette, G., & Boutin, G. (2010). *Investigação qualitativa - Fundamentos e práticas* (4ª ed.). Coleção Epistemologia e sociedade. Lisboa: Instituto Piaget.

Lopes, L., Santos, R., Lopes, V., & Pereira, B. (2012). A importância do recreio escolar na atividade física das crianças. In I. Condessa, B. Pereira, & G. Carvalho (Coord.). *Atividade física, saúde e lazer: Educar e Formar* (pp.65-79). Minho: Instituto de Estudos da Criança.

Máximo-Esteves, L. (2008). *A Visão Panorâmica da Investigação-Ação*. Coleção Infância. Porto: Porto Editora.

Mélo, E., Barros, M., Hardman, C., Siqueira, M., Júnior, R. & Oliveira, E. (2013). Associação entre o ambiente da escola de educação infantil e o nível de atividade física de crianças pré-escolares. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 53-62. Recuperado em 20134, março 28, de <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/2395/2270>

Moreira, D. (2002). *Método Fenomenológico na Pesquisa*. São Paulo: Pioneira Thomson.

- Moreira, P., et al. (2008). *Carta da Condição Física dos Cidadãos da Região Autónoma dos Açores*. Porto: Centro de Investigação em Actividade, Saúde e Lazer;
- Mota, J. & Sallis, J. (2002). *Actividade física e saúde: Factores de influência da actividade física nas crianças e nos adolescentes*. Porto: Campo das Letras.
- Neto, C. (2008). *Actividade física da criança e do jovem e independência de mobilidade no meio urbano*. In *Actividade física, saúde e lazer – Modelos de análise e intervenção* (15-33). Lisboa: LIDEL.
- Padez, C., Mourão, I., Moreira, P., & Rosado, V. (2005). Prevalence and risk factor for overweight and obesity in Portuguese children. *Acta Paediatrica*, 94: 1550-1557.
- Palma, M., Pereira, B. & Valentini, N. (2009). Jogo com orientação: uma proposta metodológica para a educação física pré-escolar. *Revista da Educação Física UEM*, 20/4, 529-541. Recuperado em 20134, março 28, de, <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10119/1/Jogo%20com%20orienta%C3%A7%C3%A3o%20MiriamPalma7014-32501-1-PB%5B1%5D.pdf>
- Patton, M. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. (3rd edition). Thousand Oaks: Sage.
- Payne, V., & Isaacs, L. (2005). *Human motor development: A lifespan approach* (6th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Pereira, B. (2008). Jogos e brinquedos nos recreios das escolas. In *Actividade física, saúde e lazer – Modelos de análise e intervenção* (3-13). Lisboa: LIDEL.
- Pica, R. (2008). Why motor skills matter. *National Association for the Education of Young Children*, 1-3. Recuperado em 20134, de <https://www.naeyc.org/files/yc/file/200807/BTJLearningLeapsBounds.pdf>

- Pimentel, G. (2012). O passivo do lazer ativo. Porto Alegre, 18/3, (3), p. 299-316. Recuperado em 2014, 25 junho, de
- Puig, M., Alcaraz, I., Lafon, M. I. (2004). Métodos de investigación cualitativa. In Alzina, R. (Coord.). *Metodología de la investigación educativa* (293-328). Madrid: La Muralla.
- Serrano, G. (2004). Investigación cualitativa. Retos e Interrogantes. vol1. Madrid: La Muralla.
- Serrano, J. (2007). Estilos de vida e saúde – o papel da actividade física na infância. Educare/Educere: *Revista da Escola Superior de Educação de Castelo Branco*. Ano XIII, nº Especial, p. 45-57.
- Silva, L. & Koller, H. (2002). *O uso da fotografia na pesquisa em Psicologia*. Estudos em Psicologia, Natal, volume. 7/, n. 2, p. 237-250. Natal.
- Sousa, A. (2009). *Investigação em educação* (2ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Stake, R. (2011). *Pesquisa qualitativa: estudando como as coisas funcionam*. Porto Alegre: Penso.
- Sterdt, E., Pape, N., Kramer, S., Urban, M., Werning, R. & Walter, U. (2013). Do preschools differ in promoting children's physical activity? An instrument for the assessment of preschool physical activity programmes. *BMC Public Health*, 13, 1-10. Recuperado em 20134, março 28, de <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1471-2458-13-795.pdf>
- Teixeira, E. (2003). *A análise de dados na pesquisa científica. Importâncias e desafios em estudos organizacionais*. Red de revistas Científicas de América latina y el Caribe, España y Portugal, Volume 2, p 177-201.
- Timmons, B., Naylor, P., & Pfeiffer, K. (2007). Physical activity for preschool children – how much and how?. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism and the Canadian Journal of Public Health*, 122-134. Recuperado em 20134, abril 15, de <http://www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/H07-112>

- Todaro, M. (2001). *Dança: uma interação entre o corpo e alma dos idosos*. Tese de doutoramento.: Campinas: Universidade Estadual de Campinas
- Turato, E. (2003). *Tratado da metodologia da pesquisa clínico-qualitativa*. Petrópolis RJ.: Editora Vozes.
- Van Der Horst, K., Chin, M., Twisk, J., & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39/8, 1241-1250.

APÊNDICES

Apêndice 1 – Inquérito por questionário entregue aos pais/encarregados de educação

Inquérito por questionário

O presente inquérito por questionário surge no âmbito da elaboração do Relatório Final integrado no Mestrado em Educação Pré-Escola, na Escola Superior de Educadores de Infância Maria Ulrich e tem como intuito desenvolver o tema *Motricidade como elemento de promoção da saúde infantil*.

Desta forma, pretende-se conhecer algumas das vivências do seu educando referentes a esta temática.

A sua colaboração é fundamental para que se consiga analisar e refletir sobre questões pertinentes que estão subjacentes à temática.

Importa referir que os dados referidos neste questionário serão apenas utilizados para a análise da temática de estudo do Relatório Final.

Desde já agradeço a sua preciosa colaboração.

Loures, 19 de maio de 2014

A investigadora

Inês Silva

1. Dados Pessoais

1.1 Idade

Mãe _____

Pai _____

1.2. Localidade

Freguesia _____

2. Considera importante que o seu educando participe em atividades físicas?

☐

Sim

☐

Não

☐

Não sei

II

Inês Vaz Ramos Ferreira da Silva

Mestrado em Educação Pré-Escolar – ESEI Maria Ulrich

3. O seu educando participa em alguma Atividade Extra Curricular, como por exemplo (Natação, Ballet, Judo, ...)?

☐

Sim

☐

Não

3.1. Se sim, em quais?

4. Que tipo de atividades físicas pratica o seu educando?

☐

Passeio ao ar livre

☐

Bicicleta

☐

Skate

☐

Parque infantil

☐

Brincar na rua com amigos

☐

Outras

Quais? _____

5. Participa em brincadeiras e práticas desportivas com o seu educando?

☐

Sim

☐

Não

5.1.Com maior incidência

☐

Mãe

☐

Pai

☐

Irmão/Irmã

☐

Outro

Qual? _____

6. Quanto tempo despende o seu educando em atividades físicas, por dia, ao fim de semana?

6.1. Passeio ao ar livre

☐

0-30 minutos

☐

31-60 minutos

☐

60-90 minutos

☐

90-120 minutos

☐

> 120minutos

6.2. Bicicleta

☐

0-30 minutos

☐

31-60 minutos

☐

60-90 minutos

☐

90-120 minutos

☐

> 120minutos

6.3. Skate

☐

0-30 minutos

☐

31-60 minutos

☐

60-90 minutos

☐

90-120 minutos

☐

> 120minutos

6.4. Parque infantil

☐

0-30 minutos

☐

31-60 minutos

☐

60-90 minutos

☐

90-120 minutos

☐

> 120minutos

6.5. Brincar na rua com os amigos

<input type="checkbox"/>	0-30 minutos
<input type="checkbox"/>	31-60 minutos
<input type="checkbox"/>	60-90 minutos
<input type="checkbox"/>	90-120 minutos
<input type="checkbox"/>	> 120minutos

7. Quanto tempo despende o seu educando em atividades físicas, por dia, durante a semana?

7.1. Passeio ao ar livre

<input type="checkbox"/>	0-30 minutos
<input type="checkbox"/>	31-60 minutos
<input type="checkbox"/>	60-90 minutos
<input type="checkbox"/>	90-120 minutos
<input type="checkbox"/>	> 120minutos

7.2. Bicicleta

<input type="checkbox"/>	0-30 minutos
<input type="checkbox"/>	31-60 minutos
<input type="checkbox"/>	60-90 minutos
<input type="checkbox"/>	90-120 minutos
<input type="checkbox"/>	> 120minutos

7.3. Skate

☐

0-30 minutos

☐

31-60 minutos

☐

60-90 minutos

☐

90-120 minutos

☐

> 120minutos

7.4. Parque infantil

☐

0-30 minutos

☐

31-60 minutos

☐

60-90 minutos

☐

90-120 minutos

☐

> 120minutos

7.5. Brincar na rua com amigos

☐

0-30 minutos

☐

31-60 minutos

☐

60-90 minutos

☐

90-120 minutos

☐

> 120minutos

8. Quanto tempo despende, por dia, o seu educando em atividades de entretenimento (ex. televisão, *tablet* e videojogos)?

8.1. Televisão

☐

0-30 minutos

☐

31-60 minutos

☐

60-90 minutos

☐

90-120 minutos

☐

> 120minutos

8.2. *Tablet*

☐

0-30 minutos

☐

31-60 minutos

☐

60-90 minutos

☐

90-120 minutos

☐

> 120minutos

8.3. Videojogos

☐

0-30 minutos

☐

31-60 minutos

☐

60-90 minutos

☐

90-120 minutos

☐

> 120 minutos

9. O seu educando fala em casa sobre as atividades desenvolvidas na escola?

☐

Sim

☐

Não

9.1. Se sim, recorda-se de algum comentário que o seu educando tenha feito?

Muito agradecida pela sua colaboração!

Inês Silva

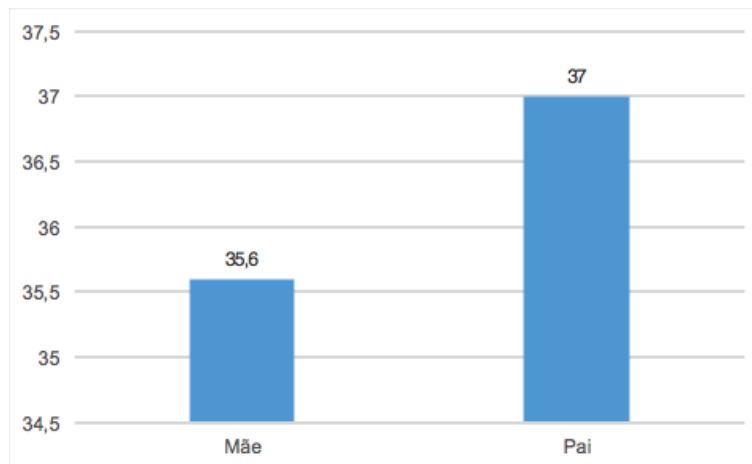
10. Das seguintes atividades desenvolvidas, selecione as que o seu educando comentou em casa:

- ☐ Jogo das cadeiras (21/05/2014 e 28/05/2014)
- ☐ Estafetas com bola (cesto e baliza) (22/05/2014 e 05/06/2014)
- ☐ Jogo das estátuas (22/05/2014 e 05/06/2014)
- ☐ Saltar à corda (29/05/2014, 04/06/2014 e 12/06/2014)
- ☐ Vamos à caça do urso (03/06/2014)
- ☐ Jogos tradicionais (jogo do lencinho e jogo da macaca) (04/06/2014)
- ☐ Bola que não pode cair ao chão (05/06/2014)
- ☐ Jogo de competição (passar a bola por cima da cabeça) (12/06/2014)

Apêndice 2 – Análise dos Inquéritos por questionário

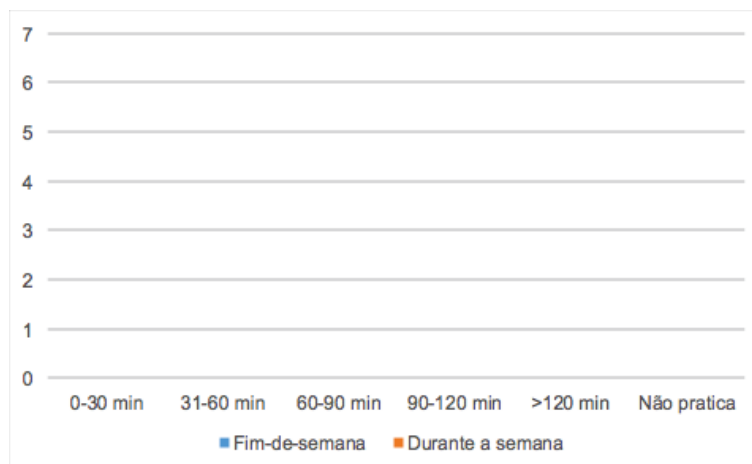
Questão 1 – *Dados Pessoais*

1.1. *Idade Mãe e Pai*

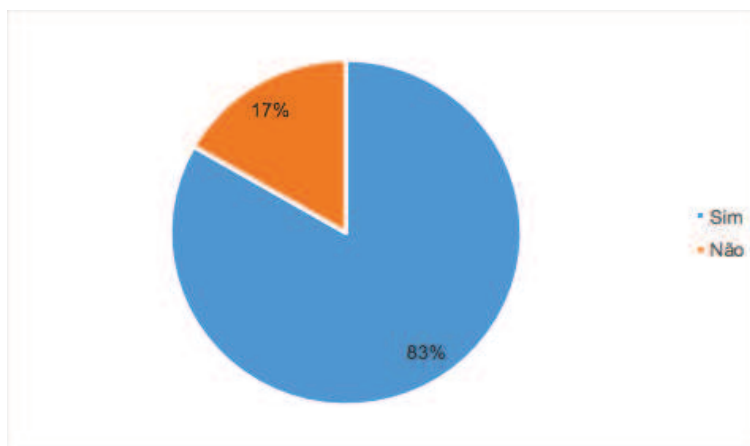


Relativamente aos pais/encarregados de educação, 35,6 anos é a idade média da Mãe e 37 anos é a idade média do Pai, como pode ser observado pelo gráfico.

6.3. e 7.3. *Skate*



Questão 9 – “O seu educando fala em casa sobre as atividades desenvolvidas na escola?”

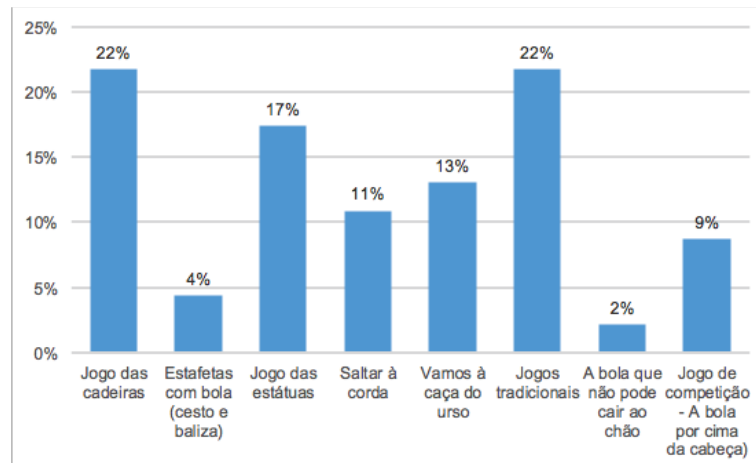


No que diz respeito à nona questão, pela análise que é possível fazer através gráfico, verifica-se que 83% dos inquiridos respondeu positivamente, tendo os pais/encarregados de educação referido, à questão 9.1. como exemplos:

- “eu hoje brinquei muito no parque e fizemos jogos”;
- “gosta de mostrar o que aprendeu a fazer nas aulas de educação física”;
- “adora os dias da ginástica e todos os dias diz “fiz isto, fiz aquilo!”;
- “ele fala de tudo o que faz na escola”;
- “fazer o monstro das festinhas, saltar à corda, jogar à bola, fazer jogos com a bola e com música, etc.”;
- “qualquer novidade que haja na sala, sobre coisas novas que aprenda, sobre festas e o seu comportamento diário”;
- “de brincar com os amigos no parque, de correr, fazer ginástica, de dançar,...”;
- “como a R. fala de tudo e fala imenso dá um relatório diário das atividades diárias”;
- “fala-nos sobre os jogos que aprende e as canções novas (...)”;
- “gosta de tudo o que aprende e transmite-o em casa a mim (mãe) e aos irmãos”;
- “O jogo das cadeiras é muito giro mas eu só tenho 2 cadeiras, na escola há muitas”;

- “jogo das cadeiras, ginástica e saltar à corda”.

Questão 10 – *Das seguintes atividades desenvolvidas, selecione as que o seu educando comentou em casa:*



No que diz respeito à décima questão, através da análise do gráfico é possível verificar que das 46 respostas obtidas sobre as atividades desenvolvidas, as que as crianças mais comentaram em casa foram o Jogo das Cadeiras e os Jogos tradicionais ambos com 22% seguido o Jogo das estátuas com 17%.

Apêndice 3 – Registo fotográfico do Jogo das Cadeiras

21/05/2014



28/05/2014



Apêndice 4 – Registo fotográfico do jogo Estafetas com bola (cesto e baliza)

22/05/2014





05/06/2014



Apêndice 5 – Registo fotográfico do Jogo das Estátuas

22/05/2014





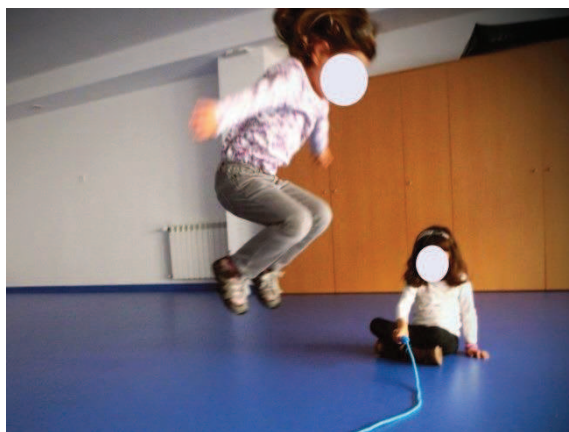
05/06/2014



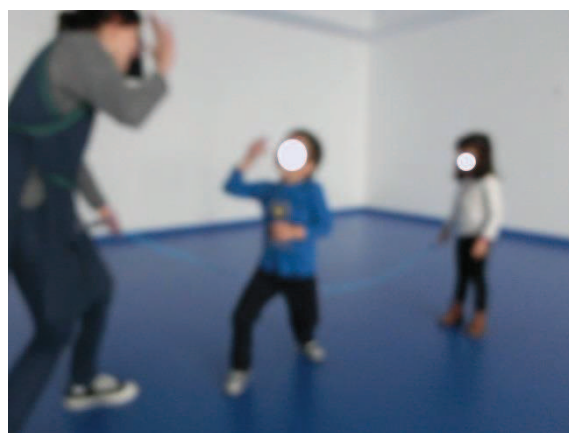


Apêndice 6 – Registo fotográfico de Saltar à corda

29/05/2014







12/06/2014



Apêndice 7 – Registo fotográfico de Vamos à caça do urso

03/06/2014



Apêndice 8 – Registo fotográfico de Jogos Tradicionais (Jogo do lencinho, Jogo da macaca e Saltar à corda)

04/06/2014



Apêndice 9 – Registo fotográfico do Jogo “A bola que não pode cair ao chão”

05/06/2014





Apêndice 10 – Registo fotográfico do Jogo “A bola por cima da cabeça”

12/06/2014



Apêndice 11 – Transcrição da entrevista à educadora responsável de sala

A presente entrevista constará no meu Relatório Final de Curso que estou a realizar, no âmbito na unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada (PES), que integra o Curso de Mestrado em Educação Pré-Escolar.

Quero agradecer, desde já, a sua disponibilidade em responder às questões que tenho delineadas. Certamente que a sua colaboração será um contributo importante para a realização estudo.

QUESTÕES:

1. Qual é a sua idade?

45 e 10 meses.

2. Quais as suas habilitações literárias?

Licenciatura em Educação de Infância.

3. Fale-me um pouco do seu percurso profissional

Tudo começou por ser auxiliar de educação. Daí até chegar a educadora passaram uns bons anos e o sonho tornou-se real.

4. Qual a importância que atribui à participação das crianças em atividades físicas?

A atividade física é sempre muito importante para se viver bem e melhor, pois é crucial para o desenvolvimento físico e mental. Ajuda as crianças a melhorar o desempenho escolar e o desenvolvimento pessoal e social.

5. Em seu entender qual deve ser o papel da Expressão Motora no Jardim-de-Infância?

A Expressão Motora ajuda a que todas as crianças aprendam a utilizar e a dominar melhor o seu próprio corpo.

6. Costuma realizar atividades físicas com o seu grupo de crianças?

Sim, este ano foi feito semanalmente, mas por vezes se não for imposto acaba por ficar “esquecido”.

XXX

Inês Vaz Ramos Ferreira da Silva

Mestrado em Educação Pré-Escolar – ESEI Maria Ulrich

7. Desde que foram desenvolvidas as atividades de Expressão Motora com o grupo nota que se assistiu a uma melhoria significativa na área de motricidade? E em que outras áreas?

Sim, nota-se mais segurança, mais equilíbrio, o traço mais definido. Através da exploração de diferentes formas de movimento, permite às crianças tomar consciência dos diferentes segmentos do corpo, das suas possibilidades e limitações o que vai facilitando o esquema corporal. Ao situar o corpo no espaço, a criança aprende as relações no espaço relacionadas com a matemática e através do jogo a expressão e a comunicação.

8. Na área de Expressão Motora, considera importante a abordagem que foi feita com outras áreas de conteúdo?

Sim, porque estão todas interligadas, pois deverá existir uma articulação entre elas de forma a proporcionar às crianças experiências enriquecedoras.

9. Qual a sua opinião sobre o trabalho desenvolvido durante a implementação das atividades?

Durante a implementação das atividades houve sempre a preocupação de definir os objetivos, a metodologia e fazer a avaliação final quer com as crianças como com os adultos.

10. Para concluir, gostaria de saber a sua opinião sobre a temática que estou a investigar.

Julgo ser muito interessante este tema pois tem sido pouco investigado, pois cada vez mais temos uma vida muito sedentária. Fiquei com mais vontade de, nas minhas programações, incluir mais vezes a atividade física.

Mais uma vez obrigada pela disponibilidade!